

**№53 «Ер-Асыл» бөбекжай –бақшасы
«Раушан» ересек тобының
2020-2021 оқу жылына арналған
Дене шынықтыру ұйымдастырылған
оқу қызметінің технологиялық картасы**

Тәрбиешілер: Үсіпбекова А

Калтаева А

Шымкент

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек топ

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 02.09.2020жыл

Тақырыбы: Аяқтың ұшымен, ішімен, сыртымен жүру.

Мақсаты: Аяқтың жанымен, ұшымен өкшемен жүру, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жүру мен жүгіруді қайтала кезектестіру

Міндеті: Жаттығулар арқылы қимыл қозғалысын арттыру.

Көрнекіліктер: Қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жүру-ходить.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Қатар тұру денені тік ұстау. Сәлемдесу. Қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру. Балапанша жүру, жыланша ирелеңдеп жүру, адымдап жүру. Тыныс алу жаттығуы: «Көкжиек» - түзу тұрып, қолдарын шынтақтан көтеріп, алақанды көрсету; дыбысты қысқа дем алу, демді мұрыннан шығару және саусақтарын жұдырыққа қысу.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. «Қол жоғарыда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолды жоғары көтеріп, оларға қарау, төмен түсіру «төмен» деп айту бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. «Тізені соқ» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Иілу тізені соғу «тук-тук» деп айту қайта түзелу. 4 рет қайталау. «Серіппелер» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. 2-3 реттен жартылай отырып-тұру. 4 рет қайталау.	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Көкжиек» - тұзу тұрып, қолдарын шынтақтан көтеріп, алақанды көрсету; дыбысты қысқа дем алу, демді мұрыннан шығару және саусақтарын жұдырыққа қысу.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Негізгі қимыл қозғалыс	<p>1; : Аяқтың ұшымен, ішімен, сыртымен жүру</p>	<p>Балалар ептілікпен орындайды.</p>
Жетекші-жөндеуші	<p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Торғайлар мен мысық». Бірінші «мысықты» таңдайды, қалған қатысушылар «құстар» болып зал ішінде жүгіріп жүреді. Дабыл бойынша «мысық» жүгіріп шығадыда, оларды ұстай бастайды. Ұсталған «құс» енді «мысық» болады.</p>	<p>Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.</p>

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Жалпы сапқа тұруды түзелуді біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Жалпы дамыту жаттығуларын неізгі қимылдарды үйренеді.

Орындаушылық қабілеті: Балалар нұсқаушыны тындап, қимылды ойындарды қызыға ойнады.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек топ

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 04.09.2020 жыл-07.09.2020 жыл

Тақырыбы:«Допты жоғары лақтыру, қағып алу.

Мақсаты:

Берілген тапсырманы зейін қойып орындауға үйрету. Ойын арқылы балалардың қимыл іс - әрекетін дамыту, тұлға бітімдерімен аяқ қол, кеуде бұлшық еттерін жетілдіріп оны әрі қарай дамыту.

Балаларды допты жоғары лақтыруға қағып алуға машықтандыру.

Міндеті:

- Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу. Ұжым болып бірлесіп ойнауға тәрбиелеу.

- Қимылды ойында жылдамдығын арттыруға үйрету, балаларды шыдамдылыққа бейімдеу.

Көрнекіліктер: доп, қақпа, қимылды ойынға қажетті заттар.

Алдын-ала жұмыстар:Сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: доп-мячь.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Қатарға тұру түзелу, балалармен сәлемдесу: Балалар бүгінгі оқу іс әрекетке дайынсындар ма? Қиялдаймыз самғаймыз , Кең әлемді шарлаймыз. Жаттығуды бастаймыз. Аяқтың ұшымен жүру, жылан жүріспен жүру, ат жүрісімен жүру. Тыныс алу жаттығу: «Басын бұру» - түзу тұрып, аяғын иық деңгейінен сәл кішілеу ұстау; басын бір жағына бұрып дыбыспен демін ішке тарту, басын екінші жағына	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын

	бұрып дыбыспен демін сыртқа шығару.	орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>Арақашықтықты сақтап жаттығу жасауға ыңғайлы етіп тұрайық.</p> <p>«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>«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> <p>«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 ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Негізгі қимыл қозғалыс	Допты жоғары лақтыру, қағып алу.	
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: « Допты қағып ал » Балалар шеңбер бойымен тұрады. Тәрбиеші шеңбердің ортасында, қолында үлкен доп бар. Тәрбиеші бір баланың атын атап «Допты қағып ал» деп допты аты аталған балаға лақтырады.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Жалпы дамыту жаттығуларына белсене қатысты.

Допты жоғары лақтыру, қағып алуды иерді.

Орындаушылық қабілеті: Нұсқауды қызығушылықпен орындайды.

Әзіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек топ

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 09.09.2020 жыл-11.09.2020 жыл

Тақырыбы: Үлкен адыммен жүру, жүгіру.

Мақсаты: Балаларды адымен жүруге, жүгіруге уйрету жаттықтыру. Жүру жүгіру кезінде қауіпсіздік ережелерін дұрыс сақтау. Жүру жүгіру кезінде қауіпсіздік ережелерін дұрыс сақтау. Қадамды алмастыра жүру. Жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру.

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: Қимылды ойынға қажетті құралдар.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жүру- ходить.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу. Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуы: «Көкжиек» - түзу тұрып, қолдарын шынтақтан көтеріп, алақанды көрсету; дыбысты қысқа дем алу, демді мұрыннан шығару және саусақтарын жұдырыққа қысу.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: «Қолдарды тербелту» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолдарды алға, артқа тербелту, бірнеше қимылдан кейін бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. «Қолды екі жанға соза отырып бүгілулер» Б.қ. 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)	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>«Қайшы» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, кол екі жанда. Қолдарды алдыда айкастыру, «ж-ж-ж» деп дыбыстау, қолды қайта екі жанға керу. 6 рет қайталау. (5-сурет</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. Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Үлкен адыммен жүру, жүгіру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<p><u>Секіру ойындары.</u> «Қоян мен қасқыр».</p> <p>«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.</p>	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнайды.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Жалпы дамыту жаттығуларына белсене қатысты.

Адымдап жүруді игерді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнады.

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 14.09.2020 жыл

Тақырыбы: Допты неғурлым алысқа лақтыру.

Мақсаты: Допты лақтыру, қағып алу. Жоғарыға, жерге лақтыру, дағдыларын ептілінін дамыту. Еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу.

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс меңгерту.

Көрнекіліктер: доп, арқан.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: лақтыру-кидать.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Қатар тұру денені тік ұстау. Сәлемдесу. Қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру. Балапанша жүру, жыланша ирелеңдеп жүру, адымдап жүру. Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Үйректің балапаны» - түзу 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 сапқа тұру.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары «Қол алға, жоғары» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолды алға созу, жоғары көтеріп, оларға қарау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. «Өткеншектер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>белде. Оңға қарай иілу, қайта түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>«Серіппелер» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. 2-3 реттен жартылай отырып-тұру. 5 рет қайталау.</p> <p>«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» - түзу 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 жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1.Допты неғұрлым алысқа лақтыру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: « Арқан тарту ».Бұл ойанда балалар екі топқа бөлініп, бір-бірімен күш сынасады.Екі топқа адам тең бөлініп,ортаға сызық белгілеп,арқан тартысады. Арқанды өз жақтарына алған топ жеңіске жетеді.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнайды.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Қатарға тұру, түзелу жүгіруді біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Допты неғұрлым алысқа лақтыруды игереді.

Орындаушылық қабілеті:Жаттығуды мұхият орындап ойынды қызыға ойнайды.

Әдіскер: *Асият Рахматова*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 16.09.2020 жыл

Тақырыбы: Жерде жатқан арқан үстінен секіру.

Мақсаты: Жерде жатқан арқан үстінен секіруге жаттықтыру. Секіру жаттыуларын жасату; Бір орында тұрып ұзындыққа секіруде сақтық шараларын сақтау. Арқаннан жанынан, алға, артқа ұмтыла секіру.

Міндеті: Секіру жаттыуларын жасату; Бір орында тұрып ұзындыққа секіруде сақтық шараларын сақтау.

Көрнекіліктер: арқан, қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: секіру-пригать.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Жалпы сапқа тұру, түзелу сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Бой қыздыру жаттығуларын орындау. Тыныс алу жаттығуы: Т.Ф. Фонарева бойынша «Жүргінші» - басын тік ұстап иықтарын сәл артқа алып, төмен ұстайды. Кеудесін жазып, шін 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. Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Бір тізбекте жүру. Ирелендеп жүру. Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары «Қолдарды тербелту» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолдарды алға, артқа тербелту, бірнеше қимылдан кейін	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. «Қолды екі жанға соза отырып бүгілулер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол желкеде. Оңға бұрылу, қолдарды оң жаққа бұру, қайта қалыпқа оралу, сол жаққа да дәл солай жасау. 4 рет қайталау. «Қайшы» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, кол екі жанда. Қолдарды алдыда айқастыру, «ж-ж-ж» деп дыбыстау, қолды қайта екі жанға керу. 4 рет қайталау. «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>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. Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Негізгі қимыл қозғалыс	Жерде жатқан арқан үстінен секіру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Қоймадағы тышқандар». Балалар «Тышқандар» тәрбиеші «Мысық» болады. Балалар «Тышқандарда таңдап алады, олар орындықта отырады. Қарсы бетте қойма тұрады. Мысық ұйықтаған кейіп танатады. Осы кезде «Тышқандар» қоймаға жүгіреді. Мысық оянып кетіп тышқандарды қуалайды.</p>	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнайды.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Жерде жатқан арқан үстімен жүреді, секіруді біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Жалпы дамыту жаттығуларын игерді.

Орындаушылық қабілеті: жаттығуды жасап, бойлары сергіп ойынды қызығады

Тексерілді: _____

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 18.09.2020 жыл-21.09.2020 ж.

Тақырыбы: Бір орында тұрып жүгіру, белгі бойынша қимылды ауыстыру; Белгі бойынша, бұйрық бойынша қимыл жасай алуға қалыптастыру. Әр түрлі қалыпта жүгіру, жүру мен жүгіруді алмастыру

Мақсаты: Белгі бойынша, бұйрық бойынша қимыл жасай алуға қалыптастыру.

Міндеті: Түрлі жаттығулар кезінде балалардың тік ұстап жаттығуларды дұрыс орындауға үйрету.

Көрнекіліктер: арқан, қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жүрі-бегеат.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Жалпы сапқа тұру, түзелу сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Бой қыздыру жаттығуларын орындау. Тыныс алу жаттығуы: «Кеудені бұру» - түзу тұру, аяқ арасы иықтан сәл кеңдеу; қолдары дененің бойымен; денені бұрған сайын дыбыспен; қысқа, демді ішке жұту; жаттығу арасында демді сытрқы шығарады.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары «Қол жоғарыда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолды жоғары көтеру, төмен түсіру, «төмен» деп айту. 5 рет қайталау. «Алға иілу» Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол белде. Алға иілу, түзелу. 4 рет қайталау. «Отырып-тұру» Б.қ. аяқ біршама алшақ, қол	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>белде. Отыру, қолды алға созу, «отыру» деп айту, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. «Текшелер» Б.қ. өкше бірге, аяқтың ұшы алшақ, қол кеуде тұсында шынтақтан бұғулі. Қолды екі жаққа 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>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Бір орында тұрып жүгіру, белгі бойынша қимылды ауыстыру;	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<p>Қимыл қозғалыс ойыны:</p> <p>«Бүркіт». Балалар «Бүркітті» таңдайды. Қалған ойыншылар - «қосаяқтар», «тышқандар», «құстар» болады.</p> <p>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.</p>	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнайды.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Бір орында тұрып жүгіру, белгі бойынша қимылды ауыстыру;

Қалыптасқан түсініктер: Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс орындауды игерді.

Орындаушылық қабілеті: жаттығуды жасап, бойлары сергіп ойынды қызыға ойнады.

Әдіскер: *Асият Жамағалова*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 23.09.2020 жыл

Тақырыбы: Екі аяқпен алға қарай жылжый секіру.

Мақсаты: Аяқтарды жерден бір мезетте көтеріп, бірдей жерге қонуға үйрету. Белгі бойынша, бұйрық бойынша қимыл жасай алуға қалыптастыру. Әр түрлі қалыпта жүгіру, жүру мен жүгіруді алмастыру

Міндеті: Жаттығудың негізгі түрлерін балаларға меңгерту.

Көрнекіліктер: кедергі, қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру.

Блингвалдық компоненттері: секіру-прыгать

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. «Қуғындар» - тік тұрып, аяқты қосу, қолды жіберу; қолдарын жанына көтеріп одан кейін денесінің алдына қарай былғалау; демдерін тез шығару.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Б.қ. қолды екі жанға созу. Кеудеге әкеліп айналдыру. 5 рет. Б.қ. оңға солға бұрылу. 5 рет. Б.қ. қолды алға созып оң тізеге, сол тізеге еденге тигізу. 5 рет. Б.қ. түзу тұру қолды едене аяқтың ұшына тигізу. 5 рет.	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<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 жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1.Екі аяқпен алға қарай жылжый секіру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: « Допты қағып ал » 1,5-2 метр қашақтықта баланың алдына тәрбиеші тұрады. Бала допты қағып алып , тәрбиешіге қайтаруы тиіс. Допты лақтырған балаға «допты қағып ал» деген сөздерді айту керек.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: жалпы дамыту жаттығуларын орындай алады.

Қалыптасқан түсініктер: Екі аяқпен алға қарай жылжый секіруді меңгерді.

Орындаушылық қабілеті: Қимыл қозғалысқа белсендігі артады.

Әдіскер: *Асият Рамағалова*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 25.09.2020 жыл-28.09.2020 жыл

Тақырыбы: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.

Мақсаты: Аяқта түрлі қалыпта жаттығулар жасату, гимнастикалық қабырғада өрмелеуді үйрету. Аяқта түрлі қалыпта жаттығулар жасату, гимнастикалық қабырғада өрмелеуді үйрету. Етпетінен, шалқасынан жатып өрмелеу.

Міндеті: қауіпсіздік ережесін сақтап жүруді үйрету.

Көрнекіліктер: гимнастикалық қабырға, қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Жалпы сапқа тұру, түзелу сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Бой қыздыру жаттығуларын орындау. Тыныс алу жаттығуы: «Кеудені бұру» - түзу тұру, аяқ арасы иықтан сәл кеңдеу; қолдары дененің бойымен; денені бұрған сайын дыбыспен; қысқа, демді ішке жұту; жаттығу арасында демді сыртқы шығарады.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Таяқшамен орындалатын таңғы кешенді жаттығулар: 1.«Таяқшаны алға, жоғары, төмен». Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, таяқша екі қолда, төменде. Таяқшаны алға созу, жоғары көтеру, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау. 2.«Жан-жаққа бұрылулар, таяқша алда». Б.қ.	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>аяқ иық деңгейінде, таяқша екі қолда төменде. Оңға (солға) бұрылу, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.</p> <p>3«Алға бүгілу» Б.қ. еденде отырып, аяқтар иық көлемінен алшақ, таяқша төменде. Алға бүгілу, таяқшаны аяқтың ұшына тигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Кеудені бұру» - түзу тұру, аяқ арасы иықтан сәл кеңдеу; қолдары дененің бойымен; денені бұрған сайын дыбыспен; қысқа, демді ішке жұту; жаттығу арасында демді сыртқы шығарады.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Киік». Балалар қолдарынан ұстап, шеңберге тұрады. Жүргізуші балалардың арасымен келіп, былай дейді:</p> <p style="text-align: center;">Желаяқ киік шабады, Жолменен киік шабады. Бір, екі, үш, төрт, бес, Оны қалай ұстаймыз? Оны қалай ұстаймыз?</p> <p>Дөңгелекті жауып, қолдарын жібереді. Егер «киік» ұсталса, ойыншылар ауысады.</p>	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуде қауіпсіздік ережесін біледі..

Қалыптасқан түсініктер: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді игерді.

Орындаушылық қабілеті: жаттығуды жасап, бойлары сергіп ойынды қызыға ойнады.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 30.09.2020 жыл

Тақырыбы: Тепе-теңдік сақтап, басына құм салынған дорба қойып, ұзын тақтай үстімен жүру.

Мақсаты: Берілген тапсырманы зейін қойып орындауға үйрету. Тепе-теңдікті сақтап, ұзын тақтай үстімен жүруге жаттықтыру. Тепе-теңдікті сақтап, ұзын тақтай үстімен жүруге жаттықтыру. Басына д зат қойып, қолдарын әртүрлі қалыпта тепе-теңдік сақтау.

Міндеті: Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу. Ұжым болып бірлесіп ойнауға тәрбиелеу.

Көрнекіліктер: тақтай, құм салынған дорба, қимылды ойынға қажетті заттар.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жүру-ходить.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Қатарға тұру түзелу, балалармен сәлемдесу: Аяқтың ұшымен жүру, жылан жүріспен жүру, ат жүрісімен жүру. Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.

Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>Арақашықтықты сақтап жаттығу жасауға ыңғайлы етіп тұрайық.</p> <p>«Допты лақтырып, екі қолмен тосып ал» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі колда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 6 рет қайталау.</p> <p>«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> <p>«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 жымыиып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Негізгі қимыл қозғалыс	Тепе-теңдік сақтап, басына құм салынған дорба қойып, ұзын тақтай үстімен жүру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Допты қақпаға дәл соқ» Балалар алаң шетінде тұрған қақпаға доптарды дәлдеп соғып ойнайды.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Жалпы дамыту жаттығуларына белсене қатысты.

Тепе-теңдік сақтап, басына құм салынған дорба қойып, ұзын тақтай үстімен жүруді иерді.

Орындаушылық қабілеті: Нұсқауды қызығушылықпен орындайды.

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 02.10.2020 жыл-05.10.2020 жыл

Тақырыбы: Түзу сызық бойынша бір-біріне құрсау домалату.

Мақсаты: Жүру жүгіру кезінде қауіпсіздік ережелерін дұрыс сақтау. Сызық бойынша бір-біріне құрсау домалатуға үйрету. Сызық бойынша бір-біріне құрсау домалатуға үйрету. Бір қатар қойған заттар арасымен домалату

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: Қимылды ойынға қажетті құралдар құрсау.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: құрсау-обруч

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу. Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығу: «Көкжиек» - түзу тұрып, қолдарын шынтақтан көтеріп, алақанды көрсету; дыбысты қысқа дем алу, демді мұрыннан шығару және саусақтарын жұдырыққа қысу.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: Бір тізбекте жүру. Жылдамдықты өзгерте отырып жүру. Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру. Құрсаумен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары «құрсау алда, жоғары, төмен» Б.к. өкше	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>бірге, аяқ ұшы алшақ, құрсау қолда төменде. Құрсауды алға көтеру, жоғары, құрсауға қарау, төмен түсіру. 5 рет қайталау.</p> <p>«Жан-жаққа бұрылулар Б.қ. аяқ иық деңгейінде, құрсау төменде. Оңға бұрылу, құрсауды алға көтеру, «оңға деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>«Отырып-тұру, құрсау алда Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, құрсау төменде. Отыру, құрсауды еденге тігінен қою, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығу: «Көкжиек» - тұзу тұрып, қолдарын шынтақтан көтеріп, алақанды көрсету; дыбысты қысқа дем алу, демді мұрыннан шығару және саусақтарын жұдырыққа қысу.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
<p>Негізгі қимыл қозғалыс</p>	<p>Түзу сызық бойынша бір-біріне құрсау домалату.</p>	<p>Балалар ептілікпен орындайды.</p>
<p>Жетекші-жөндеуші</p>	<p><u>Секіру ойындары.</u> «Қоян мен қасқыр».</p> <p>«Қасқырды» таңдалады.</p> <p>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.</p>	<p>Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнайды.</p>

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Жалпы дамыту жаттығуларына белсене қатысты. Түзу сызық бойынша бір-біріне құрсау домалатуды үйренді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнайды.

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 07.10.2020 жыл-09.10.2020 ж

Тақырыбы: Қолды екі жаққа созып гимнастикалық орындық үстімен жүру.

Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен жүруге машықтандыру. Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеп жүру. Жүрі келе жатып, тепе-теңдікті сақтау

Міндеті: қауіпсіздік ережесін сақтап жүруді үйрету.

Көрнекіліктер: гимнастикалық орындық, қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: орындық-стул

Инклюзивтік әлеумет:

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Жалпы сапқа тұру, түзелу сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Бой қыздыру жаттығуларын орындау. Тыныс алу жаттығуы: «Кеудені бұру» - түзу тұру, аяқ арасы иықтан сәл кеңдеу; қолдары дененің бойымен; денені бұрған сайын дыбыспен; қысқа, демді ішке жұту; жаттығу арасында демді сыртқы шығарады.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Таяқшамен орындалатын таңғы кешенді жаттығулар: 1.«Таяқшаны алға, жоғары, төмен». Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, таяқша екі қолда, төменде. Таяқшаны алға созу, жоғары көтеру, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>қайталау.</p> <p>2.«Жан-жаққа бұрылулар, таяқша алда». Б.қ. аяқ иық деңгейінде, таяқша екі қолда төменде. Оңға (солға) бұрылу,бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.</p> <p>3«Алға бүгілу» Б.қ. еденде отырып, аяқтар иық көлемінен алшақ, таяқша төменде. Алға бүгілу, таяқшаны аяқтың ұшына тигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Кеудені бұру» - түзу тұру, аяқ арасы иықтан сәл кеңдеу; қолдары дененің бойымен; денені бұрған сайын дыбыспен; қысқа, демді ішке жұту; жаттығу арасында демді сытрқы шығарады.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Қолды екі жаққа созып гимнастикалық орындық үстімен жүру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Киік». Балалар қолдарынан ұстап, шеңберге тұрады. Жүргізуші балалардың арасымен келіп, былай дейді:</p> <p style="text-align: center;">Желаяқ киік шабады, Жолменен киік шабады. Бір, екі, үш, төрт, бес, Оны қалай ұстаймыз? Оны қалай ұстаймыз?</p> <p>Дөңгелекті жауып, қолдарын жібереді. Егер «киік» ұсталса, ойыншылар ауысады.</p>	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: балалар қауіпсіздік ережесін біледі..

Қалыптасқан түсініктер: Қолды екі жаққа созып гимнастикалық орындық үстімен жүруді үйренді.

Орындаушылық қабілеті: жаттығуды жасап, бойлары сергіп ойынды қызыға ойнады.

Әдіскер: *Аманжол Жантөре*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 12.10.2020 жыл

Тақырыбы: Түзу және шеңбер бойымен салынған жіп үстімен жүру.

Мақсаты: Шеңбер бойымен, жіп үстімен жүруге жаттықтыру. Заттар арасымен жүру, шашырап жүру. Шеңбер бойымен, жіп үстімен жүруге жаттықтыру

Міндеті: Бір орында тұрып ұзындыққа секіруде сақтық шараларын сақтау.

Көрнекіліктер: арқан, жіп қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жүгіру-ходить.

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. 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. Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.</p>	<p>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Бір тізбекте жүру. Ирелендеп жүру. Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары «Қолдарды тербелту» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолдарды алға, артқа тербелту, бірнеше қимылдан кейін бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. «Қолды екі жанға соза отырып бүгілулер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол желкеде. Оңға</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>бұрылу, қолдарды оң жаққа бұру, қайта қалыпқа оралу, сол жаққа да дәл солай жасау. 4 рет қайталау.</p> <p>«Қайшы» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол екі жанда. Қолдарды алдыда айқастыру, «ж-ж-ж» деп дыбыстау, қолды қайта екі жанға керу. 4 рет қайталау.</p> <p>«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>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>Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Түзу және шеңбер бойымен салынған жіп үстімен жүру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Арқан тарту» . Бұл ойында балалар екі топқа бөлініп, бір-бірімен күш сынасады. Екі топқа адам тең бөлініп, ортаға сызық белгілеп, арқан тартысады. Арқанды өз жақтарына алған топ жеңіске жетеді.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Жерде жатқан жіп үстімен жүреді, секіруді біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Жалпы дамыту жаттығуларын игерді.

Орындаушылық қабілеті: жаттығуды жасап, бойлары сергіп ойынды қызыға ойнады.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 14.10.2020 жыл

Тақырыбы: Екі аяқпен құрсауға секіру, одан секіріп шығу.

Мақсаты: Құрсаудан секіруге, секіріп шығуға үйрету. Құрсаудан секіруге, секіріп шығуға үйрету. Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 қашықтықта жылжып секіру.

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: Қимылды ойынға қажетті құралдар құрсау.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: құрсау-обруч

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу. Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығу: 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.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: Бір тізбекте жүру. Жылдамдықты өзгерте отырып жүру. Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру. Құрсаумен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары «құрсау алда, жоғары, төмен» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, құрсау қолда төменде. Құрсауды алға көтеру, жоғары, құрсауға қарау, төмен түсіру. 5 рет қайталау. «Жан-жаққа бұрылулар Б.қ. аяқ иық	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>деңгейінде, құрсау төменде. Оңға бұрылу, құрсауды алға көтеру, «оңға деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. «Отырып-тұру, құрсау алда Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, құрсау төменде. Отыру, құрсауды еденге тігінен қою, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығу: 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. Екі аяқпен құрсауға секіру, одан секіріп шығу.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Кім тез» Ойыншылардың міндеті біржерден екінші жерге ойыншық, текше, доп сияқты заттарды қолмен ұстамай тасу керек.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Жалпы дамыту жаттығуларына белсене қатысты. Екі аяқпен құрсауға секіру, одан секіріп шығуды үйренді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнады.

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 16.10.2020 жыл -19.10.2020 жыл

Тақырыбы: 3-4 кедергілер арасынан жүгіріп өту.

Мақсаты: Кедергілер арасынан жүгіріп өтуге жаттықтыру. Ептілікке шапшаңдықа дағдыландыру. Кедергілер арасынан жүгіріп өтуге жаттықтыру. Заттардың арасымен «жыланша» ирелеңдеп өту

Міндеті: Түрлі жаттығулар кезінде балалардың тік ұстап жаттығуларды дұрыс орындауға үйрету.

Көрнекіліктер: кедергілер, қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жүгіру-бегеать.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Жалпы сапқа тұру, түзелу сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Бой қыздыру жаттығуларын орындау. 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.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары: Жіппен орындалатын жалпы дамыту	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге

	<p>жаттығулары:</p> <p>«Жіпті алға» Б.қ. өкше, бірге, аяқ ұшы алшақ, жіп төменде. Жіпті алға көтеру, төмен түсіру, «төмен» деп дыбыстау. 6 рет қайталау.</p> <p>«Жіпті қой» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, жіп төменде. Алға иілу, жіпті еденге қою, түзелу, қайта иілу, жіпті алу, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.</p> <p>«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>«Отырып-тұру» Б.қ. бастапқыдай. Отыру, жіпті алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>«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>	<p>қайталап жасайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Негізгі қимыл қозғалыс	3-4 кедергілер арасынан жүгіріп өту.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Кім жылдам» Балалар екі топқа бөлініп жарыс өткізеді. Қолдарына жалауша беріледі. Қай топ жалаушаны межені айналып жалаушаны жылдам әкелсе, сол топ жеңіске жетеді.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Бір орында тұрып жүгіру, белгі бойынша қимылды ауыстыру;

Қалыптасқан түсініктер: Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс орындауды игерді.

Орындаушылық қабілеті: жаттығуды жасап, бойлары сергіп ойынды қызыға ойнады.

Әдіскер: *Асият Раманова*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 21.10.2020 жыл -23.10.2020 жыл

Тақырыбы: Биіктігі 25 см заттан түсу, секіру.

Мақсаты: Балаларды заттардан түсуге секіруге машықтандыру. Балаларды заттардан түсуге секіруге машықтандыру.3-4 қашықтықта алға жылжи арқылы секіру.

Міндеті: Жаттығудың негізгі түрлерін балаларға меңгерту.

Көрнекіліктер: кедергі, қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру.

Блингвалдық компоненттері: секіру-прыгать

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: А.Н.Стрельникова. «Қуғындар» - тік тұрып, аяқты қосу, қолды жіберу; қолдарын жанына көтеріп одан кейін денесінің алдына қарай былғалау; демдерін тез шығару.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары: «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. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу,	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>«Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>«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>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 жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	Биіктігі 25 см заттан түсу, секіру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<p>Қимылды ойын: «Атшабыс».</p> <p>Ойыншыларда сандық реті тағылған, олар салт атты бейнесін бейнелейді. Салтаттылар белгілі ара қашықтықта жарысады. Олардың шабысын тәрбиеші бақылап отырады. Кімде кім қалып қойса не итерсе, ол ойыннан шығады. Алда болып, жақсы жарысқан ойыншы жеңімпаз атанады.</p>	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: жалпы дамыту жаттығуларын орындай алады.

Қалыптасқан түсініктер: Биіктігі 25 см заттан түсу, секірудіменгерді.

Орындаушылық қабілеті: Қимыл қозғалысқа белсендігі артады.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 26.10.2020 жыл

Тақырыбы: Доппен өз еркінше ойнау

Мақсаты: Балаларлы еркін ойынға шақыру; Допты жоғары лақтырып қағып алуға жаттықтықтыру..Ойын арқылы денешынықтыруға қызығушылығын арттыру.

Міндеті: Балалардың денсаулығына бағытталған дене бітіміне көңіл аудару.

Көрнекіліктер: Доп ойынға қажетті құралдар.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: доп –мячь.

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. 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>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>«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>«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>«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 жымып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	.1 Доппен өз еркінше ойнау	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Қоймадағы тышқандар» Бұл ойында балалар екі топқа бөлініп, бір-бірімен күш сынасады. Екі топқа адам тең бөлініп, ортаға сызық белгілеп, арқан тартысады. Арқанды өз жақтарына алған топ жеңіске жетеді.	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 Рамағалова 9*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 28.10.2020 жыл

Тақырыбы: Желке тұсынан допты қолмен асыра лақтыру.

Мақсаты: Допты екі қолмен желке тұсынанасыра лақтыруға үйрету. Допты екі қолмен желке тұсынан асыра лақтыру.Жіптің үстінен лақтыруға үйрету.

Балалардың жарыс ойынға қызыға қатысуына жағдай жасау.

Міндеті: Балалардың денсаулығына бағытталған дене бітіміне көңіл аудару.

Көрнекіліктер: Доп ойынға қажетті құралдар.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: доп –мячь.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Қатарға тұру денені тік ұстау, сәлемдесу. Жай жүріспен жүру, аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру,аяқтың шетімен жүру. Қолға арналған жаттығуларды орындау. Тыныс алу жаттығуы: «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп томпайтып ауаны сыртқа шығару.	Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары: «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. «Допты айналаңда дөңгелет» Б.қ. аяқ иық	Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.

	<p>деңгейінде, доп төменде. Алға иілу, оң аяқпен допты өзінен айналдыру, кейін сол аяқпен, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.</p> <p>«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: «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп томпайтып ауаны сыртқа шығару.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Желке тұсынан допты қолмен асыра лақтыру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: « Дөңгелекті көзде » Балалар бірінің артынан бірі тұрып, жерде 2-3м биіктікке ілінген торға допты лақтырып. Оны қалақшамен қағып жерде жатқан шығыршыққа түсірі керек.	Балалар ойын шартын түсініп ойнады.

Күтілетін нәтиже:

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

Қалыптасқан түсініктер: Желке тұсынан допты қолмен асыра лақтыруды игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 02.11.2020 жыл -04.11.2020 жыл

Тақырыбы: Бір-біріне доп лақтыру.

Мақсаты: Балаларды бір-біріне допты лақтыруға машықтандыру. Оң және сол аяғын кезектестіре секіру, биіктіктен секіру.

Міндеті:

- Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу. Ұжым болып бірлесіп ойнауға тәрбиелеу.
- Қимылды ойында жылдамдығын арттыруға үйрету, балаларды шыдамдылыққа бейімдеу.

Көрнекіліктер: доп, қақпа, қимылды ойынға қажетті заттар.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: доп-мячь.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Қатарға тұру түзелу, балалармен сәлемдесу: Балалар бүгінгі оқу іс әрекетке дайынсындар ма? Аяқтың ұшымен жүру, жылан жүріспен жүру, ат жүрісімен жүру. Тыныс алу жаттығу: «Басын бұру» - тұзу тұрып, аяғын иық деңгейінен сәл кішілеу ұстау; басын бір жағына бұрып дыбыспен демін ішке тарту, басын екінші жағына бұрып дыбыспен демін сыртқа шығару.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.

Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>Арақашықтықты сақтап жаттығу жасауға ыңғайлы етіп тұрайық.</p> <p>«Допты лақтырып, екі қолмен тосып ал» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі колда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 6 рет қайталау.</p> <p>«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> <p>«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 ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Негізгі қимыл қозғалыс	Бір-біріне доп лақтыру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: « Жалаушаны ары лақтыр ». Ойыншылар алаңның екі шетінде екі қатарда тұрады. Алаңның ортасында әр топтан 8-10м қашықтықта жалауша қойылады. Белгі бойынша қатарда тұрғандар күм салынған дорбашаны жалаушалардан асыра лақтыруға тырысады. кім жақсы лақтырса сол жеңіске жетеді.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер Жалпы дамыту жаттығуларына белсене қатысты. Бір-біріне доп лақтыруды игерді

.Орындаушылық қабілеті: Нұсқауды қызығушылықпен орындайды.

Әзіскер: Аманжол

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 06.11.2020 жыл

Тақырыбы: Тепе-теңдік сақтап. Гимнастикалық орындық үстімен затты аттап жүру.

Мақсаты: Балаларды гимнастикалық орындық үстімен затты аттап жүруге үйрету. Заттарды аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап тепе-теңдікті сақтап жүру.

Міндеті: Секіру жаттыуларын жасату; Бір орында тұрып ұзындыққа секіруде сақтық шараларын сақтау.

Көрнекіліктер: арқан, қимылды ойынға қажетті атрибуттар, гимнастикалық орындық..

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жүру-ходит.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Жалпы сапқа тұру, түзелу сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Бой қыздыру жаттығуларын орындау. 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. Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Бір тізбекте жүру. Ирелендеп жүру. Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары «Қолдарды тербелту» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолдарды алға, артқа тербелту, бірнеше қимылдан кейін бастапқы	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. «Қолды екі жанға соза отырып бүгілулер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол желкеде. Оңға бұрылу, қолдарды оң жаққа бұру, қайта қалыпқа оралу, сол жаққа да дәл солай жасау. 4 рет қайталау.</p> <p>«Қайшы» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, кол екі жанда. Қолдарды алдыда айқастыру, «ж-ж-ж» деп дыбыстау, қолды қайта екі жанға керу. 4 рет қайталау.</p> <p>«алға иілу» Б.қ. отырып, аяқ алшақ, кол артта еденге тіреулі. Алға иілу, қолды аяқтың ұшына тигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау</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. Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	Тепе-теңдік сақтап. Гимнастикалық орындық үстімен затты аттап жүру.	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 шығары жібереді. Осыдан кейін жүргізуші шығып кеткен ойыншының атын атау керек.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: тепе-теңдікті сақтап жүруді біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Гимнастикалық орындық үстімен затты аттап жүруді игереді.

Орындаушылық қабілеті: жаттығуды жасап, бойлары сергіп ойынды қызыға ойнады.

Әдіскер: *Асият Жаңағалиева*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 09.11.2020 жыл

Тақырыбы: __Екі- екеуден жарыса еңбектеу

Мақсаты: Балаларды екі-екеуден жарыса еңбектеуге жаттықтыру. Биіктігі 40смжіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірмен еңбектеу

Міндеті: Жаттығудың негізгі түрлерін балаларға меңгерту.

Көрнекіліктер: кедергі, қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру.

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 жүгіру. Тыныс алу жаттығуы: А.Н.Стрельникова. «Сағаттар» -екі аяқты бос ұстап, қолын жіберу; түзу қолдарын ілгері кейін қозғап тик-так, тик-так деп айту. Мұрнымен демін ішке тартып, дыбыспен демін сыртқа шығарады.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: «Сағаттар» Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. «Сағатты бұра» Аяқ сәл алшақ қол екі жанда. Қолды шынтақтан бұғу, кеуде тұсында айналдыру. 6 рет қайталау. «Қоңыраулар тербелуде» Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол белде. Оңға (солға) иілу. «тик-так» деп айту. 6 рет қайталау. «Сағат бұрылды» Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол төменде. Отыру тізенің астынан	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	шапалақтау. 5 рет қайталау. Тыныс алу жаттығуы: А.Н.Стрельникова. «Сағаттар» -екі аяқты бос ұстап, қолын жіберу; түзу қолдарын ілгері кейін қозғап тик-так, тик-так деп айту. Мұрнымен демін ішке тартып, дыбыспен демін сыртқа шығарады.	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1.Екі-екіден жарыса еңбектеу.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Доппен ұстаушы» Балалар шеңбер бойымен орналасады Ұстаушы шеңбер ортасында тұрады.Оның аяғының жанында екі доп жатады Ұстаушы түрлі қимылдар орындайды.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: жалпы дамыту жаттығуларын орындай алады.

Қалыптасқан түсініктер: Екі-екіден жарыса еңбектеуді меңгерді.

Орындаушылық қабілеті: Қимыл қозғалысқа белсендігі артады.

Әдіскер: *Асият Рахметова 9*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 11.11.2020 жыл -16.11.2020жыл

Тақырыбы: Сапқа тұру, екі қатар жасау, қатармен жүру.

Мақсаты: Қатармен жүруге, сапқа тұруға жаттықтыру. Қатармен жүруге, сапқа тұруға жаттықтыру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұруға сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Міндеті: Жаттығудың негізгі түрлерін балаларға меңгерту.

Көрнекіліктер: кедергі, қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру.

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 жүгіру. Тыныс алу жаттығуы: А.Н.Стрельникова. «Сағаттар» -екі аяқты бос ұстап, қолын жіберу; түзу қолдарын ілгері кейін қозғап тик-так, тик-так деп айту. Мұрнымен демін ішке тартып, дыбыспен демін сыртқа шығарады.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: «Сағаттар» Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. «Сағатты бұра» Аяқ сәл алшақ қол екі жанда. Қолды шынтақтан бұғу, кеуде тұсында айналдыру. 6 рет қайталау. «Қоңыраулар тербелуде» Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол белде. Оңға (солға) иілу. «тик-так» деп айту. 6 рет қайталау. «Сағат бұрылды» Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол төменде. Отыру тізенің астынан	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	шапалақтау. 5 рет қайталау. Тыныс алу жаттығуы: А.Н.Стрельникова. «Сағаттар» -екі аяқты бос ұстап, қолын жіберу; түзу қолдарын ілгері кейін қозғап тик-так, тик-так деп айту. Мұрнымен демін ішке тартып, дыбыспен демін сыртқа шығарады.	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1.Сапқа тұру, екі қатар жасау, қатармен жүру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: « <i>Аттар</i> »3-4 жұп бала қос-қостан біреуі «ат», біреуі «атқосшы» болып сайланады. Балалар божы қолданады немесе бір-бірінің белінен ұстайды.Музыкаға сәкес «айт,шу»деп, тізені жоғары көтере, таңдай қаға жүгіреді. Олар педагог «д-р-р-р...»дегенше тоқтамай жүгіреді.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: жалпы дамыту жаттығуы сағатты орындай алады.

Қалыптасқан түсініктер:: Сапқа тұру, екі қатар жасау, қатармен жүруді игерді.

Орындаушылық қабілеті: Қимыл қозғалысқа белсендігі артады, ойынды қызыға ойнады.

Әзіскер: *Асият Жантөре*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 18.11.2020 жыл

Тақырыбы: Құрсаудан құрсауға аттау.

Мақсаты: Балаларды құрсаудан-құрсауға аттауға үйрету. Балаларды құрсаудан-құрсауға аттауға үйрету. Құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол бүйірмен құрсаудың ішіне аттау.

Міндеті: Жаттығудың негізгі түрлерін балаларға меңгерту. Негізгі қимылды орындауға дағдыландыру.

Көрнекіліктер: кедергі, қимылды ойынға қажетті атрибуттар, құрсау.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру.

Блингвалдық компоненттері: құрсау-обруч.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен жүгіру. Тыныс алу жаттығуы: А. Бирюк бойынша «Мысық» -аяғын қосып, түзу тұру. Демін ішке тартып көлбеу бағыта ұстау, кері бастапқы жағдайға келу, демін сыртқа шығару.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: «Құрсау» Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. «Құрсау жоғары да» Б.к. аяқ сәл алшақ, қолда құрсау, төмен. Құрсауды жоғары көтеру, оған қарау «төмен» деп айту, төмен түсіру. 5 рет қайталау. «Жан-жақа бұрылу» Б.к. аяқ иық деңгейде, қолды алға созу. Құрсауды кеуде тұсына керу. Оңға солға бұрылу.	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>«Отырып-тұру» Б.к. аяқ иық деңгейде, қолды алға созу құрсауды кеуде тұсына керу. Отыру, құрсауды еденге қою, «Отыр» деп айту, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>«Құрсау алда» Б.к. аяқ сәл алшақ, қол белде. Бір орында екі аяқпен бірдей 8 рет секіру, бір орында баяу жүру қайта секіру.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1.Құрсаудан құрсауға аттау.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: Қояндар мен қасқыр . Ойыншылар арасынан «қасқыр» тағайындалады, қалғандары қояндар. «Қояндар» алаңның бір шетінен өздеріне «ін», «үй» жасайды. Ойын алдында олар «үйлерінде», ал қасқыр қарама-қарсы алаңда тұрады.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: жалпы дамыту жаттығуы құрсауды орындай алады.

Қалыптасқан түсініктер: Құрсаудан құрсауға аттауды үйренді.

Орындаушылық қабілеті: Қимыл қозғалысқа белсендігі артады, ойынды қызыға ойнады.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 20.11.2020 жыл -23.11.2020 жыл

Тақырыбы: Бір орнында тұрып, алға артқа, жанына адымдау.

Мақсаты: Балаларды бір орында тұрып алға, артқа, жанына адымдауға жаттықтыру.
Балаларды бір орында тұрып алға, артқа, жанына адымдауға жаттықтыру

Міндеті: қауіпсіздік ережесін сақтап жүруді үйрету.

Көрнекіліктер: гимнастикалық қабырға, қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Жалпы сапқа тұру, түзелу сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Бой қыздыру жаттығуларын орындау. Тыныс алу жаттығуы: «Кеудені бұру» - түзу тұру, аяқ арасы иықтан сәл кеңдеу; қолдары дененің бойымен; денені бұрған сайын дыбыспен; қысқа, демді ішке жұту; жаттығу арасында демді сыртқы шығарады.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: «Матрешкалар» Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. «Матрешкалар билеуде» Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол төменде. Қолды екі жанға созу, «Ох» деп айту, түсіру. 5 рет қайталау. «Матрешкалар иілуде» Б.қ. аяқ иық деңгейде, қол төменде. Алға иілу, екі қолды артқа созу, қайта түзелу. 5 рет қайталау. «Матрешкалар тербелуде» Б.қ. аяқ сәл алшақ қол белде, оңға солға иілу	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>бастапқы қалыпқа келу. 6 рет қайталау.</p> <p>«Секірулер» Б.қ. аяқ сәл алшақ қол белде. Бір орында екі аяқпен бірдей секіру. 8 рет секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Кеудені бұру» - түзу тұру, аяқ арасы иықтан сәл кеңдеу; қолдары дененің бойымен; денені бұрған сайын дыбыспен; қысқа, демді ішке жұту; жаттығу арасында демді сыртқы шығарады.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Бір орнында тұрып, алға артқа, жанына адымдау.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Киік».</p> <p>Балалар қолдарынан ұстап, шеңбергетұрады. Жүргізуші балалардың арасымен келіп, былай дейді:</p> <p style="text-align: center;">Желаяқ киік шабады, Жолменен киік шабады. Бір, екі, үш, төрт, бес, Оны қалай ұстаймыз? Оны қалай ұстаймыз?</p> <p>Дөңгелекті жауып, қолдарын жібереді. Егер «киік» ұсталса, ойыншылар ауысады.</p>	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнайды.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: жаттығу жасағанда ара қашықтықты сақтау ережесін біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Бір орнында тұрып, алға артқа, жанына адымдауды үйренді.

Орындаушылық қабілеті: жаттығуды жасап, бойлары сергіп ойынды қызыға ойнады.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 25.11.2020 жыл -27.11.2020 жыл

Тақырыбы: Бір-біріне қарама қарсы отырып, допты домалату.

Мақсаты: Балаларды бір-біріне қарама-қарсы отырып допты домалатуға үйрету.

Берілген тапсырманы зейін қойып орындауға үйрету. Балаларды бір-біріне қарама-қарсы отырып допты домалатуға үйрету. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату

Міндеті: Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу. Ұжым болып бірлесіп ойнауға тәрбиелеу.

Көрнекіліктер: доп, қақпа, қимылды ойынға қажетті заттар.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: доп-мячъ.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Қатарға тұру түзелу, балалармен сәлемдесу: Балалар бүгінгі оқу іс әрекетке дайынсындар ма? Аяқтың ұшымен жүру, жылан жүріспен жүру, ат жүрісімен жүру. Тыныс алу жаттығу: «Басын бұру» - түзу тұрып, аяғын иық деңгейінен сәл кішілеу ұстау; басын бір жағына бұрып дыбыспен демін ішке тарту, басын екінші жағына бұрып дыбыспен демін сыртқа шығару.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.

Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>Арақашықтықты сақтап жаттығу жасауға ыңғайлы етіп тұрайық.</p> <p>«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>«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> <p>«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 жымып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Негізгі қимыл қозғалыс	Бір-біріне қарама қарсы отырып, допты домалату.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: « Допты ұстаушы » Балалар шеңбер бойымен орналасады Ұстаушы шеңбер ортасында тұрады. Оның аяғының жанында екі доп жатады Ұстаушы түрлі қимылдар орындайды.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнайды.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Жалпы дамыту жаттығуларына белсене қатысты. Бір-біріне қарама қарсы отырып, допты домалатуды игерді.

Орындаушылық қабілеті: Нұсқауды қызығушылықпен орындайды.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 27.11.2020 жыл

Тақырыбы: Кедергі астымен еңкейіп, оң, сол, қырынан өту.

Мақсаты: Кедергі астымен еңкейіп оң, сол, қырынан өтуге машықтандыру. Қауіпсіздік ережесін сақтауға дағдыланыру.

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: Қимылды ойынға қажетті құралдар.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жүру- ходить.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	<p>Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу.</p> <p>Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды.</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>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі.</p> <p>Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>«Қол жоғарыда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолды жоғары көтеру, төмен түсіру, «төмен» деп айту. 5 рет қайталау.</p> <p>«Алға иілу» Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол белде. Алға иілу, түзелу. 6 рет қайталау.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>«Отырып-тұру» Б.қ. аяқ біршама алшақ, қол белде. Отыру, қолды алға созу, «отыру» деп айту, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>«Текшелер» Б.қ. өкше бірге, аяқтың ұшы алшақ, қол кеуде тұсында шынтақтан бүгулі. Қолды екі жаққа 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>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Кедергі астымен еңкейіп, оң, сол, қырынан өту.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимылды ойын: « Тезірек тап » Ойыншылар екі топқа бөлінеді Бірінші топ мүшелері бір-біріне бір затты ыммен , қимылмен көрсетеді. Екінші топ мүшелері жұмбақ затты тауып айтады. Мысалы тәк ұшақ, ұшақ, ауада қалқу, т.б.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Кедергі астымен еңкейіп, оң, сол, қырынан өтуді үйренді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнады.

Әдіскер: *Асият Жантөле*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 30.11.2020 жыл -02.12.2020 жыл

Тақырыбы: Төрт аяқпен еңбектеу, гимнастикалық орындық астынан еңбектеу.

Мақсаты: Балаларды төрт аяқпен еңбектеу гимнастикалық орындық астынан еңбектеуге жаттықтыру. Балаларды төрт аяқпен еңбектеу гимнастикалық орындық астынан еңбектеуге жаттықтыру. Доға астынан еңбектеуге үйрету.

Міндеті: Жаттығулар арқылы қимыл қозғалысын арттыру.

Көрнекіліктер: Қимылды ойынға қажетті атрибуттар, гимнастикалық орындық.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: орындық-стуль

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Қатар тұру денені тік ұстау. Сәлемдесу. Қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру. Балапанша жүру, жыланша ирелеңдеп жүру, адымдап жүру. 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.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Бір тізбекте жүру. Жұппен жүру. Адымдап жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру. Таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары: «Таяқшаны кеуде тұсына» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, таяқша төменде. Таяқшаны алға көтеру, кеуде тұсына әкелу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. «Жан-жаққа иілу» Б.қ. тізерлеп тұрып, таяқша жоғарыда. Оңға иілу, түзелу. Сол	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>жаққа да дәл солай жасау. 4 рет қайталау. «Бұрылулар, таяқша алда» Б. қ. Аяқ иық деңгейінде, таяқша төменде. Оңға бұрылу, «рнға» деп дыбыстау, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>«Отырап-тұру, таяқша алда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшак, таяқша төменде. отыру, таяқшаны алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір-бірінен алшак 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. Төрт аяқпен еңбектеу, гимнастикалық орындық астынан еңбектеу.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Торғайлар мен мысық». Бірінші «мысықты» таңдайды, қалған қатысушылар «құстар» болып зал ішінде жүгіріп жүреді. Дабыл бойынша «мысық» жүгіріп шығады да, оларды ұстай бастайды. Ұсталған «құс» енді «мысық» болады.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Жалпы сапқа тұруды түзелуді біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Төрт аяқпен еңбектеу, гимнастикалық орындық астынан еңбектеуді меңгерді.

Орындаушылық қабілеті: Балалар нұсқаушыны тындап, қимылды ойындарды қызыға ойнады.

Әдіскер: *Асият Жаңағалиева*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 04.12.2020 жыл-09.12.2020 жыл

Тақырыбы: Алға қарай жылжый секіру.

Мақсаты: Балаларды ары қарай жылжый секіруге үйрету. Балаларды ары қарай жылжи секіруге үйрету. Орнынан биіктікке , арқаннан, сызықтан атта секіру.

Міндеті: Ойын барысында бір-біріне кедергі жасамауға достық қарым-қатынасқа баулу.

Көрнекіліктер: кедергі, қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру.

Блингвалдық компоненттері: секіру-прыгать

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: 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.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: Бір тізбекте жүру. Жүгіру. Залдың ортасымен жүйпмен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары: «Қолды бастан асыр» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. қолды екі жанға созу, бастан асыру, төмен түсіру. 4 рет қайталау. «Жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, түзелу,	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>саоға бұрылу, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.</p> <p>«Тізе астынан шапалақта» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. оң (сол) аяқты тізеден бүгіп, көтеру, тізе астынан шапалақтау, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.</p> <p>«Қол иықта» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. қолды екі жанға көтеру, иыққа қою, төмен түсіру. 6 рет қайталау.</p> <p>«Алға иілулер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. алға иілу, қолды аяқ ұшына жеткізу, бастапқы қалыпқа оралу. 4 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. Алға қарай жылжый секіру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Допты тордан асыр»Алаң ішінде тор тартулы тұрады.Балалар сол тордан допты келесі бетке асырып ойнайды.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: жалпы дамыту жаттығуларын орындай алады.

Қалыптасқан түсініктер: Алға қарай жылжый секіруді меңгерді.

Орындаушылық қабілеті: Қимыл қозғалысқа белсендігі артады.

Әдіскер: *Анна Романовна Я.*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 11.12.2020 жыл

Тақырыбы: Орнында тұрып ұзындыққа секіру.

Мақсаты: Балаларды орнында тұрып, ұзындыққа секіруге машықтандыру. Балаларды орнында тұрып, ұзындыққа секіруге машықтандыру. Оң және сол аяғын кезектестіре секіру

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: Қимылды ойынға қажетті құралдар.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: секіру-прыгать

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу. Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығу: «Көкжиек» - тұзу тұрып, қолдарын шынтақтан көтеріп, алақанды көрсету; дыбысты қысқа дем алу, демді мұрыннан шығару және саусақтарын жұдырыққа қысу.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: Бір тізбекте жүру. Жылдамдықты өзгерте отырып жүру. Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру. «Диірмен» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. қолды алға тігінен созып, кеуде тұсында 4 рет айналдыру, қолды төмен	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>түсіру. 4 рет қайталау. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға (солға) иілу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. «Серіппе» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. 3 реттен жай ғана отырып-тұру. 4 рет қайталау. «Қайшы» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол екі жанда. Қолды алға соза, айқастыру, аяқ ұшына көтерілу, қолдарды қайта қалпына келтіру, түсіру. 5рет қайталау. 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; Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүру.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1.Орнында тұрып ұзындыққа секіру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимылды ойын: . Торғайлар мен мысық». Бірінші «мысықты» таңдайды, қалғанқатысушылар «құстар» болып зал ішінде жүгіріп жүреді. Дабыл бойынша «мысық» жүгіріп шығады да, оларды ұстай бастайды. Ұсталған «құс» енді «мысық» болады.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: орында тұрып секіруді біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Жалпы дамыту жаттығуларына белсене қатысты. Орнында тұрып ұзындыққа секіруді.

Орындаушылық қабілеті: негізгі қимыл қозғалысты орындады, ойынды қызығушылықпен ойнайды

Әзіскер: *Аманжолта 9*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 14.12.2020 жыл

Тақырыбы: Бағытаушыны ауыстыра жүру, жүгіру.

Мақсаты: Балаларды бастаушыны ауыстыра жүруге және жүгіруге және жүгіруге машықтандыру. Балаларды бастаушына ауыстыра жүруге және жүгіруге және жүгіруге машықтандыру. Баяу және қарқынмен жүгіру.

Міндеті: Секіру жаттыуларын жасату. Жүгіру кезінде сақтық шараларын сақтау.

Көрнекіліктер: қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

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 тізбекпен жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Бой қыздыру жаттығуларын орындау. 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.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары «Қол жоғарыда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолды жоғары көтеру, төмен түсіру, «төмен» деп айту. 4 рет қайталау.	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>«Алға иілу» Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол белде. Алға иілу, түзелу. 4 рет қайталау.</p> <p>«Отырып-тұру» Б.қ. аяқ біршама алшақ, қол белде. Отыру, қолды алға созу, «отыру» деп айту, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>«Текшелер» Б.қ. өкше бірге, аяқтың ұшы алшақ, қол кеуде тұсында шынтақтан бұғулі. Қолды екі жаққа керу, бастапқы қалыпқа оралу. 4 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. Бағытаушыны ауыстыра жүру, жүгіру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Соқыртеке». Ойыншылар дөңгелене тұрады. Ортаға орамалмен көзі байланған адамды- «соқыр теке» шығарады. Шеңбер бойынша тұрған ойынға қатысушылар «соқыртекені» түрткілейді. Ол сол кезде түрткен ойыншыны ұстап алып, атын айтуға тиес.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Жалпы дамыту жаттығуларын біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Бағытаушыны ауыстыра жүру, жүгіруді игерді.

Орындаушылық қабілеті: жаттығуды жасап, бойлары сергіп ойынды қызыға ойнады.

Әзіскер: *Асият Жантөле*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 21.12.2021 жыл

Тақырыбы: Түзу сызық бойымен қойылған кедергілер арасымен допты домалату.

Мақсаты: Балаларды түзу сызық бойымен қойылған, кедергілер арасымен допты домалатуға дағдыландыру.

Міндеті: Жаттығудың негізгі түрлерін балаларға меңгерту.

Көрнекіліктер: кедергі, қимылды ойынға қажетті атрибуттар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру.

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. Жылан жүрісімен жүру.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары: «Допты лақтырып, екі қолмен тосып ал» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 4 рет қайталау. «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.	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>«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. 4 рет қайталау.</p> <p>«Аяқ ұшына көтерілу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп төменде. Аяқ ұшына көтерілу, допты алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 4 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>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Түзу сызық бойымен қойылған кедергілер арасымен допты домалату.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Допты қағып ал» Балалар алаң шетінде тұрған қақпаға доптарды дәлдеп соғып ойнайды.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Түзу сызық бойымен қойылған кедергілер арасымен допты домалату.

Орындаушылық қабілеті: Қимыл қозғалысқа белсендігі артады.

Әзіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 23.12.2020 жыл

Тақырыбы: Иық қолды түрлі қалыпта қимылдата жүру.

Мақсаты: Иық қолды түрлі қалыпта қимылдата жүруге бейімдеу.

Міндеті: Жаттығудың негізгі түрлерін балаларға меңгерту.

Көрнекіліктер: кедергі, қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру.

Блингвалдық компоненттері: жүру-прыгать.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	<p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, бой жазы жаттығуларын 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.</p>	<p>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</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: «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. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 5 рет</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>қайталау.</p> <p>«Отырып-тұру» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.</p> <p>«Қол алда, жан-жаққа бұрылулар» Б.к. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оңға бұрылу, қолды созу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 4 рет 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. Иық қолды түрлі қалыпта қимылдата жүру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: « Мысық пен тышқандар » Балалар қол ұстасып, шеңбер жасайды. Шеңбер ортасына аланы шығарады. Біреуі «мысық» екіншісі «тышқан» болады. Шарт бойынша мысық тышқанды қуады, тышқан ұстатпауға тырысады.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: жалпы дамыту жаттығуларын орындай алады.

Қалыптасқан түсініктер: Иық қолды түрлі қалыпта қимылдата жүруді

меңгерді.

Орындаушылық қабілеті: жаттығуды жасап, бойлары сергіп ойынды қызыға ойнады.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 25.12.2020 жыл

Тақырыбы: Гимнастикалық қабырғада аяқты ауыстыра өрмелеу.

Мақсаты: Балаларды гимнастикалық қабырғада аяқты ауыстыра өрмелеуге баулу. Аяқта түрлі қалыпта жаттығулар жасату, гимнастикалық қабырғада өрмелеуді үйрету.

Міндеті: қауіпсіздік ережесін сақтап жүруді үйрету.

Көрнекіліктер: гимнастикалық қабырға, қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: өрмелеу-лезть.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Жалпы сапқа тұру, түзелу сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Бой қыздыру жаттығуларын орындау. Тыныс алу жаттығуы: «Кеудені бұру» - түзу тұру, аяқ арасы иықтан сәл кеңдеу; қолдары дененің бойымен; денені бұрған сайын дыбыспен; қысқа, демді ішке жұту; жаттығу арасында демді сыртқы шығарады.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: «Диірмен» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. қолды алға тігінен созып, кеуде тұсында 4 рет айналдыру, қолды төмен түсіру. 4 рет қайталау. «Жан-жаққа иілулер» Б.к. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға (солға) иілу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. «Серіппе» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. 3 реттен жай ғана отырып-тұру. 4 рет қайталау.	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>«Қайшы» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол екі жанда. Қолды алға соза, айқастыру, аяқ ұшына көтерілу, қолдарды қайта қалпына келтіру, түсіру. 4 рет қайталау.</p> <p>«Жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол желкеде. Оңға (солға) бұрылу, қолды екі жанға созу, түзелу. 4 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Кеудені бұру» - түзу тұру, аяқ арасы иықтан сәл кеңдеу; қолдары дененің бойымен; денені бұрған сайын дыбыспен; қысқа, демді ішке жұту; жаттығу арасында демді сытрқы шығарады.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Гимнастикалық қабырғада аяқты ауыстыра өрмелеу.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Киік». Балалар қолдарынан ұстап, шеңберге тұрады. Жүргізуші балалардың арасымен келіп, былай дейді:</p> <p style="text-align: center;">Желаяқ киік шабады, Жолменен киік шабады. Бір, екі, үш, төрт, бес, Оны қалай ұстаймыз? Оны қалай ұстаймыз?</p> <p>Дөңгелекті жауып, қолдарын жібереді. Егер «киік» ұсталса, ойыншылар ауысады.</p>	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуде қауіпсіздік ережесін біледі..

Қалыптасқан түсініктер: Гимнастикалық қабырғада аяқты ауыстыра өрмелеуді игерді.

Орындаушылық қабілеті: жаттығуды жасап, бойлары сергіп ойынды қызыға ойнады.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 29.12.2020 жыл - 31.12.2020 жыл

Тақырыбы: Жалғыз аяқ жолмен қарама-қарсы жүру кездескен сәтте бір-біріне жолданшықпай жол беру.

Мақсаты: Жалғыз аяқ жолмен қарама-қарсы жүру, кездескен сәтте бір-біріне жолдан шықпай жол беруге машықтандыру.

Міндеті: Балалардың аяқ-қол бұлшық еттерінің дұрыс жетілуін қалыптастыру, денесін ширату, шыдамдылыққа баулу.

Көрнекіліктер: арқан, жіп қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жол-улица.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Жалпы сапқа тұру, түзелу сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Жерде жатқан жіп үстімен жүру, секіру. Бой қыздыру жаттығуларын орындау. Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша –«Үлкен маятник» - тұзу 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;	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.

<p>Ұйымдастыру- ізденушілік</p>	<p>Бір тізбекте жүру. Ирелендеп жүру. Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары «Қолдарды тербелту» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолдарды алға, артқа тербелту, бірнеше қимылдан кейін бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. «Қолды екі жанға соза отырып бүгілулер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол желкеде. Оңға бұрылу, қолдарды оң жаққа бұру, қайта қалыпқа оралу, сол жаққа да дәл солай жасау. 4 рет қайталау. «Қайшы» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, кол екі жанда. Қолдарды алдыда айқастыру, «ж-ж-ж» деп дыбыстау, қолды қайта екі жанға керу. 4 рет қайталау. «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>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша –«Үлкен маятник» - тұзу тұрып, аяқтарын иығынан сәл кішілеулетіп қою; ілгері еңкейіп, еденге қарай созу, демін ішке тарту, тоқтамастан артқа шалқаю, қолымен иықтарын күшақтау; жаттығулардың арасында демді сыртқа шығару; Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
<p>Негізгі қимыл қозғалыс</p>	<p>1.Жалғыз аяқ жолмен қарама-қарсы жүру кездескен сәтте бір-біріне жолдан шықпай жол беру.</p>	<p>Балалар ептілікпен орындайды.</p>
<p>Жетекші- жөндеуші</p>	<p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Өз түсіңді тап».Балаларға әр-түрлі түсті жалауша береді.Алаңға түрлі түсті жалаушаларды іліп қояды.Балаларға қыдырындар деп айтады.Үйге қайтындар дегенде .балалар қолындағы жалаушаға ұқсас түстің жанына барып тұру керек.</p>	<p>Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.</p>

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Жерде жатқан жіп үстімен жүреді, секіруді біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Жалғыз аяқ жолмен қарама-қарсы жүру кездескен сәтте бір-біріне жолдан шықпай жол беруді игерді.

Орындаушылық қабілеті: жаттығуды жасап, бойлары сергіп ойынды қызыға ойнады.

Әдіскер: Аманжол Қасымов

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні:04.01.2021 жыл

Тақырыбы: «Кішкене допты себетке дәлдеп лақтыру».

Мақсаты: Кішкене допты себетке дәлдеп лақтыруға дағдыландыру. .4м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру

Міндеті: Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу. Ұжым болып бірлесіп ойнауға тәрбиелеу.

Көрнекіліктер: себет, доп қимылды ойынға қажетті заттар.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: доп-мяч, себет-карзина.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Жалпы сапқа тұру, түзелу сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру.Бой қыздыру жаттығуларын орындау. Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.

Ұйымдастыру- ізденушілік	<p>Таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>Арақашықтықты сақтап жаттығу жасауға ыңғайлы етіп тұрайық.</p> <p>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.</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>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 дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Негізгі қимыл қозғалыс	1. «Кішкене допты себетке дәлдеп лақтыру».	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Жұбымен жүгір» Ойыншылар алаңның бір шетінде бірінің артынан бірі жұп болып тұрады. Белгі бойынша алдында тұрған бала алаңның екінші жағына қарай қашады,, ал артта тұрған бала оны ұстап алуға тырысады.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнайды.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Кішкене допты себетке дәлдеп лақтыруды үйренді.

Орындаушылық қабілеті: Нұсқауды қызығушылықпен орындайды

Әдіскер: *Асият Рахметова*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 06.01.2020 жыл - 08.01.2021 жыл

Тақырыбы: Допты оң, сол қолмен кезек жерге соғып, қағып алу.

Мақсаты: Допты оң сол қолмен кезек жерге соғуға, қағып алуға үйрету.

Берілген тапсырманы зейін қойып орындауға үйрету.

Міндеті: Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу. Ұжым болып бірлесіп ойнауға тәрбиелеу.

Көрнекіліктер: доп, қақпа, қимылды ойынға қажетті заттар.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: доп-мяч.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Қатарға тұру түзелу, балалармен сәлемдесу: Балалар бүгінгі оқу іс әрекетке дайынсындар ма? Аяқтың ұшымен жүру, жылан жүріспен жүру, ат жүрісімен жүру. Тыныс алу жаттығу: «Басын бұру» - түзу тұрып, аяғын иық деңгейінен сәл кішілеу ұстау; басын бір жағына бұрып дыбыспен демін ішке тарту, басын екінші жағына бұрып дыбыспен демін сыртқа шығару.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.

Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>жалпы дамыту жаттығулары: Арақашықтықты сақтап жаттығу жасауға ыңғайлы етіп тұрайық.</p> <p>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.</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>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерінді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Допты оң, сол қолмен кезек жерге соғып, қағып алу.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: « Допты қақпаға дәл соқ ». 1,5-2 метр қашақтықта баланың алдына тәрбиеші тұрады. Бала допты қағып алып, тәрбиешіге қайтаруы тиіс. Допты лақтырған балаға «допты қағып ал» деген сөздерді айту керек.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Допты оң, сол қолмен кезек жерге соғып, қағып алуды игерді

Орындаушылық қабілеті: Нұсқауды қызығушылықпен орындайды.

Әдіскер: Аманжолжанова Ә.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 11.01.2021 жыл

Тақырыбы: Бастаушы көмегімен 2 қатарға тұру, 2 шеңбер болу.

Мақсаты: Бастаушы көмегімен екі қатарға тұруға, екі шеңбер болуға машықтандыру. Бір-бірлеп бір қатарда жүгіру, екі қатар қайта сап түзеп тұру

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: Қимылды ойынға қажетті құралдар.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жүру- ходить.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	<p>Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу.</p> <p>Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығу: А.Н.Стрельникова.</p> <p>«Қуғындар» - тік тұрып, аяқты қосу, қолды жіберу; қолдарын жанына көтеріп одан кейін денесінің алдына қарай былғалау; демдерін тез шығару.</p>	<p>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>

<p>Ұйымдастыру- ізденушілік</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары: «Қолдарды тербелту» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолдарды алға, артқа тербелту, бірнеше қимылдан кейін бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. «Қолды екі жанға соза отырып бүгілулер» Б.қ. 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) «Қайшы» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол екі жанда. Қолдарды алдыда айқастыру, «ж-ж-ж» деп дыбыстау, қолды қайта екі жанға керу. 6 рет қайталау. (5-сурет) Тыныс алу жаттығу: А.Н.Стрельникова. «Қуғындар» - тік тұрып, аяқты қосу, қолды жіберу; қолдарын жанына көтеріп одан кейін денесінің алдына қарай былғалау; демдерін тез шығару. Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
<p>Негізгі қимыл қозғалыс</p>	<p>1.Бастаушы көмегімен 2 қатарға тұру,2 шеңбер болу.</p>	<p>Балалар ептілікпен орындайды.</p>
<p>Жетекші- жөндеуші</p>	<p><u>Қимылды ойындар:</u> «Автомобильдер». Қатысушылардың қолдарында әртүрлі түсті рөлдер бар. Тәрбиешінің берілген дабылы бойынша әртүрлі түсті таяқшалармен балалар өзін жүргізуші ретінде санап, өз дабылы бойынша қимылдайды.</p>	<p>Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.</p>

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Бастаушы көмегімен 2 қатарға тұру,2 шеңбер болуды иерді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнады.

Әдіскер: Аманжол Аманжолқызы

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 13.01.2021 жыл

Тақырыбы: Көлбеу тақтай үстімен жоғары, төмен жүру.

Мақсаты: Көлбеу тақтай үстімен жоғары және төмен жүруге бейімдеу. 40см қашықтықта қойылған жіптердың арасынан аттап жүру

Міндеті: Жаттығудың негізгі түрлерін балаларға меңгерту.

Көрнекіліктер: кедергі, қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру.

Блингвалдық компоненттері: жүру- ходить.

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>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Жалпы дамыту жаттығулары: Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Б.қ. қолды екі жанға созу. Кеудеге әкеліп айналдыру. 5 рет. Б.қ. оңға солға бұрылу. 5 рет. Б.қ. қолды алға созып оң тізеге, сол тізеге еденге тигізу. 5 рет. Б.қ. түзу тұру қолды едене аяқтың ұшына тигізу. 5 рет.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</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.	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1.Көлбеу тақтай үстімен жоғары, төмен жүру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Ұя». Балалар өз - өздерін «құспын» деп елестетіп зал ішінде «ұшып», «секіріп» жүреді. Тәрбиешінің дабылы бойынша барлық ойыншылар залда жатқан сақинаға келіп «ұяларына» ұшып келіп қонады.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: жалпы дамыту жаттығуларын орындай алады.

Қалыптасқан түсініктер: Көлбеу тақтай үстімен жоғары, төмен жүруді меңгереді.

Орындаушылық қабілеті: Қимыл қозғалысқа белсендігі артады.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 15.01.2021 жыл -18.01.2021жыл

Тақырыбы: Аяқтың үстінде ирелең жүріс, заттарды аттау.

Мақсаты: Аяқтың ұшымен ирелеңдеп жүруге үйрету, заттарды аттап өтуге баулу.

Міндеті: қауіпсіздік ережесін сақтап жүруді үйрету.

Көрнекіліктер: гимнастикалық қабырға, қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: журу-ходить.

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: «Басын бұру» - түзу тұрып, аяғын иық деңгейінен сәл кішілеу ұстау; басын бір жағына бұрып дыбыспен демін ішке тарту, басын екінші жағына бұрып дыбыспен демін сыртқа шығару.</p>	<p>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>«Диірмен» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. қолды алға тігінен созып, кеуде тұсында 4 рет айналдыру, қолды төмен түсіру. 4 рет қайталау.</p> <p>«Жан-жаққа иілулер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға (солға) иілу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>«Серіппе» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. 3 реттен жай ғана отырып-тұру. 4 рет қайталау.</p> <p>«Қайшы» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол екі жанда. Қолды алға соза, айқастыру,</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>аяқ ұшына көтерілу, қолдарды қайта қалпына келтіру, түсіру. 4 рет қайталау. «Жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол желкеде. Оңға (солға) бұрылу, қолды екі жанға созу, түзелу. 4 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Басын бұру» - түзу тұрып, аяғын иық деңгейінен сәл кішілеу ұстау; басын бір жағына бұрып дыбыспен демін ішке тарту, басын екінші жағына бұрып дыбыспен демін сыртқа шығару.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Аяқтың үстінде ирелең жүріс, заттарды аттау.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Киік». Балалар қолдарынан ұстап, шеңберге тұрады. Жүргізуші балалардың арасымен келіп, былай дейді:</p> <p style="text-align: center;">Желаяқ киік шабады, Жолменен киік шабады. Бір, екі, үш, төрт, бес, Оны қалай ұстаймыз? Оны қалай ұстаймыз?</p> <p>Дөңгелекті жауып, қолдарын жібереді. Егер «киік» ұсталса, ойыншылар ауысады.</p>	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Қауіпсіздік ережесін біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Аяқтың үстінде ирелең жүріс, заттарды аттауды

игерді.

Орындаушылық қабілеті: жаттығуды жасап, бойлары сергіп ойынды қызыға ойнады.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 20.01.2021 жыл

Тақырыбы: __Кеглиді құлату

Мақсаты: Кеглиді қағып құлатуға машықтандыру, кеглимен жұмыс жасаға баулу.

Міндеті: Жаттығулар арқылы қимыл қозғалысын арттыру.

Көрнекіліктер: Қимылды ойынға қажетті атрибуттар, кегли.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: кегли-кегли.

Инклюзивтік әлеумет:

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Қатар тұру денені тік ұстау. Сәлемдесу. Қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру. Балапанша жүру, жыланша ирелеңдеп жүру, адымдап жүру. 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.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары: Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. «Қол жоғарыда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолды жоғары көтеріп, оларға қарау, төмен түсіру «төмен» деп айту бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. «Тізені соқ» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Илу тізені соғу «тук-тук» деп айту қайта түзелу. 4 рет қайталау. «Серіппелер» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. 2-3 реттен жартылай	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>отырып-тұру. 4 рет қай»талау.</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>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Негізгі қимыл қозғалыс	1.Кеглиді қағып құлату.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Торғайлар мен мысық». Бірінші «мысықты» таңдайды, қалған қатысушылар «құстар» болып зал ішінде жүгіріп жүреді. Дабыл бойынша «мысық» жүгіріп шығады да, оларды ұстай бастайды. Ұсталған «құс» енді «мысық» болады.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Жалпы сапқа тұруды түзелуді біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Жалпы дамыту жаттығуларын неізгі қимылдарды үйренеді.

Орындаушылық қабілеті: Балалар нұсқаушыны тыңдап, қимылды ойындарды қызыға ойнады.

Әдіскер: *Асият Рамағалова*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні:22.01.2021 жыл

Тақырыбы:Гимнастикалық қабырғада келесіге ауыса өрмелеу

Мақсаты:Гимнастикалық қабырғада келісімге ауыса өрмелеуге машықтандыру.

Міндеті: қауіпсіздік ережесін сақтап жүруді үйрету.

Көрнекіліктер: гимнастикалық қабырға,қимылды ойынға қажетті атрибуттар.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

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: «Үлкен маятник» - түзу тұрып, аяқтарын иығынан сәл кішілеулетіп қою; ілгері еңкейіп, еденге қарай созу, демін ішке алу; тоқтамастан артқа шалқаю, қолымен иықтарын құшақтау; жаттығулардың арасында демін сыртқа шығару.</p>	<p>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Бір тізбекте жүру. Жүгіру. Аяқтың сыртымен жүру, қол желкеде. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>«Шығыршық алда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық қолда төменде. Шығыршықты алға көтеру, шығыршықтың ортасына қарау, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, шығыршық жоғарыда. Оңға</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>иілу, «оңға деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>«Жан-жаққа бұрылулар» Б.к. малдас құрып отырға қалыпта, шығыршық төменде. оңға бұрылу, шығыршықты кеуде тұсына келтіру, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 4 рет қайталау.</p> <p>.«Шығыршыққа ену Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық төменде. Шығыршықты бастан жоғары көтеру, иыққа қою, шығыршықы денеге кигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Үлкен маятник» - түзу тұрып, аяқтарын иығынан сәл кішілеулетіп қою; ілгері еңкейіп, еденге қарай созу, демін ішке алу; тоқтамастан артқа шалқаю, қолымен иықтарын құшақтау; жаттығулардың арасында демін сыртқа шығару.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Гимнастикалық қабырғада келесіге ауыса өрмелеу	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Балапандар». Ойыншылар үш топқа бөлінеді. Әрбір топта – отырған тауық және оның балапандары бар. Таңдап алынған үш лашын құстар балапандарға алақандармен 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>	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуде қауіпсіздік ережесін біледі..

Қалыптасқан түсініктер: Гимнастикалық қабырғада келесіге ауыса өрмелеуді игерді.

Орындаушылық қабілеті: жаттығуды жасап, бойлары сергіп ойынды қызыға ойнады.

Әзіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 25.01.2021 жыл - 27.01.2021 жыл

Тақырыбы: Допты заттар арасымен домалатып, қақпаға енгізу.

Мақсаты: Допты заттар арасымен домалатып, қақпаға енгізуге 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: доп-мячь.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, жәй жүгіру. Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Шар» - ерінді жұмып ұртынды томпайту; жұдырықпен жайлап жұмылуеріннен ауаны шығару.	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: «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. «Допты айналанда дөңгелет» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Алға иілу, оң аяқпен допты өзінен айналдыру, кейін сол	Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.

	<p>аяқпен, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.</p> <p>«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>«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 «Шар» - ерінді жұмып ұртынды томпайту; жұдырықпен жайлап жұмылуеріннен ауаны шығару. Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Допты заттар арасымен домалатып, қақпаға енгізу.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: « Қоян мен қасқыр ». «Қасқырды» таңдалады. Қалғанқатысушылар - «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: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Допты заттар арасымен домалатып, қақпаға енгізуді

игерді.

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

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 29.01.2021 жыл

Тақырыбы: 2-3 м жабық тунельді еңбектеп өту.

Мақсаты: 2-3 м жабық тунельді еңбектеп өтуге дағдыландыру.

Міндеті: Балаларға қауіпсіздік туралы түсіндіріп отыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: тунель-тунель

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	<p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Дене қыздыруға арналған жаттығулар жасау. Ішке қарап жүру, сыртқа қарап жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «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 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: «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. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа</p>	<p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p>

	<p>оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>«Отырып-тұру» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>«Қол алда, жан-жаққа бұрылулар» Б.к. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оңға бұрылу, қолды созу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «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>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1.2-3 м жабық тунельді еңбектеп өту.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Эстафеталық ойыны: «Допты баспен итеріп тунельден өту» Балалар екі топқа бөлініп, жерде жатқан тунельден бастарына допты тіреп өтеді. Қай команда бірінші келсе сол жеңіске жетеді.	Балалар ойын шартын түсініп ойнайды.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: 2-3 м жабық тунельді еңбектеп өтуді

игерді.

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

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 01.02.2021 жыл

Тақырыбы: Көлбеу тақтай үстімен жоғары төмен еңбектеу

Мақсаты: Көлбеу тақтай үстімен жоғары, төмен еңбектеуге баулу.

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 тізбекпен жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру.Бой қыздыру жаттығуларын орындау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:«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 қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Жалаушалармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары «Жалаушаларды тербелту» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, жалаушалар дене бойымен төменде. Жалаушаларды алға-артқа тербелту, бірнеше қимылдан кейін бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау</p> <p>«Жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, жалаушалар төменде. Оңға бұрылу, жалаушаларды екі жаққа созу, «оңға» деп дыбыстау, түзелу. Дәл солай сол</p>	<p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p>

	<p>жаққа да жасау. 4 рет қайталау.</p> <p>«Жалаушалармен бірге бүгілу» Б.қ. бастапқыдай. Алға иілу, қолдағы жалаушаларды артқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау</p> <p>«Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, жалаушалар төменде. Отыру, жалаушаларды алға созу, «отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп томпайтып ауаны сыртқа шығару.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Көлбеу тақтай үстімен жоғары төмен еңбектеу.	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: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Көлбеу тақтай үстімен жоғары төмен еңбектеуді меңгереді.

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

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 03.02.2021 жыл

Тақырыбы: Орында тұрып секіріп бұрылу.

Мақсаты: Орнында тұрып секіріп бұрылуға үйрету. Орнында тұрып секіріп бұрылуға үйрету. 3-4м қашықтықта жылжу арқылы секіру

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын жасату арқылы қимыл қозғалысын арттыру..

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: секіру-прыгать.

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: 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.	Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Бір тізбекте жүру. Жұппен жүру. Жүгіру. Үш қатапрлы сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары «Табақшалар» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолды алға созып, алақанды бір-біріне ысқылау, «хлоп» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5рет қайталау. «Қолды екі жанға соза отырып, бұрылулар»	Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.

	<p>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. 4 рет қайталау.</p> <p>«Алға бүгілу» Б.ұ. аяқ иық деңгейінде, қол екі жанда. Бүгілу, екі қолды артқа созу, түзелу. 6 рет қайталау.</p> <p>«Секірулер» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Аяқты біріктіре 8 рет секіру, бір орында жүру, секіруді қайта қайталау.</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>Үш қатарлы саптан тізбекке оралу. Жүру.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1.Орында тұрып секіріп бұрылу.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Өз түсіңді тап тап» .Балаларға 3-4 түрлі түсті жалаушалар таратып береді.Алаңға дәл сондай түсті жалаушаларды іліп қояды. «Демалы қыдырындар «деп айтады. Балалар жалаушаны ұстап ойнап жүреді,сол кезде «өз түсіңді тап»деп айтқанда балалар түсіне сай келетін жалаушаның жанына жиналу керек.	Балалар ойын шартын түсініп ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: жалпы дамыту жаттығулар ретімен орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Орында тұрып секіріп бұрылуды игерді.

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

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні:05.02.2021 жыл

Тақырыбы: Қолды түрлі қалыпта ұстап, айнала жүру, жүгіру.

Мақсаты: Қолды түрлі қалыпта ұстап, айнала жүруге, жүгіруге баулу. Қолды түрлі қалыпта ұстап, айнала жүруге, жүгіруге баулу. Жүгіріп келе жатып қауіпсіздік ережесін сақтау

Міндеті: Балаларды өз денсаулығын күтуге, салауатты өмір сүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жүгіру-бегать.

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: Б.С. Толмачева бойынша «Үйректің балапаны» - түзу 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.	Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Бір тізбекте жүру. Бағытты өзгерте отырып жүру (бастаушының соңынан, саптағы соңғы баланың соңынан жүру) Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары «Қол алға, жоғары» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолды алға созу, жоғары көтеріп, оларға қарау, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.	Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.

	<p>«Өткеншектер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға қарай иілу, қайта түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 5рет қайталау.</p> <p>«Серіппелер» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. 2-3 реттен жартылай отырып-тұру. 5 рет қайталау.</p> <p>«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» - түзу 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 жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1.Қолды түрлі қалыпта ұстап, айнала жүру, жүгіру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: « Ұшты-ұшты ».Ойын бастаушы айнала отырған ойыншыларға ұшатын,ұшпайтын заттарды араластырып айту керек.Шарт бойынша тек ұшатын затты айтқанда ғана қолды көтерк керек. Кімұшпайтын зат аталғанда қол көтерсе сол айыпты болады.	Балалар ойын шартын түсініп ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Қолды түрлі қалыпта ұстап, айнала жүру, жүгіруді игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі.

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 08.02.2021 жыл - 10.02.2021 жыл

Тақырыбы: Табанын еденнен апармай аяғын кезек алға созу.

Мақсаты: Табанын еденнен айырмай аяғын кезек алға созуға дағдыландыру.

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: еден-пол.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Қатар тұру денені тік ұстау. Сәлемдесу. Қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру. Балапанша жүру, жыланша ирелендеп жүру, адымдап жүру. 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.	Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Бір тізбекте жүру. Ирелендеп жүру. Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары «Қолдарды тербелту» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолдарды алға, артқа тербелту, бірнеше қимылдан кейін бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. «Қолды екі жанға соза отырып бүгілулер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол желкеде. Оңға бұрылу, қолдарды оң жаққа бұру, қайта қалыпқа оралу, сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.	Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.

	<p>«Қайшы» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, кол екі жанда. Қолдарды алдыда айқастыру, «ж-ж-ж» деп дыбыстау, қолды қайта екі жанға керу. 6 рет қайталау.</p> <p>«алға иілу» Б.қ. отырып, аяқ алшақ, кол артта еденге тіреулі. Алға иілу, қолды аяқтың ұшына тигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау</p> <p>«Секірулер» Б.қ. аяқ қатарлас, кол 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 жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Табанын еденене апармай аяғын кезек алға созу.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Қоймадағы тышқандар» Бұл ойында балалар екі топқа бөлініп, бір-бірімен күш сынасады. Екі топқа адам тең бөлініп, ортаға сызық белгілеп, арқан тартысады. Арқанды өз жақтарына алған топ жеңіске жетеді.	Балалар ойын шартын түсініп ойнайды.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды дұрыс орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Табанын еденене апармай аяғын кезек алға созуды

игерді.

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

Әдіскер: *Анна Романова*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 12.02.2021 жыл - 15.02.2021 жыл

Тақырыбы: Екі аяғының арасына допты қысып, алға қарай секіре жылжу.

Мақсаты: Екі аяқтың арасына допты қысып, алға қарай секіре жылжуға машықтандыру.

Міндеті: Балаларға қауіпсіздікті сақтап жүруге үйрету.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: доп-мячь.

Инклюзивтік әлеумет:

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу. Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымып 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. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары: «Допты лақтырып, екі қолмен тосып ал» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшак, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 5 рет қайталау.	Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.

	<p>«Допты айналанда дөңгелет» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Алға иілу, оң аяқпен допты өзінен айналдыру, кейін сол аяқпен, бастапқы қалыпқа оралу. 3 рет қайталау.</p> <p>«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. 5 рет қайталау.</p> <p>«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 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. Екі аяғының арасына допты қысып, алға қарай секіре жылжу.	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: Көрсетілген жаттығуларды дұрыс орындай біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Екі аяғының арасына допты қысып, алға қарай секіре жылжуды игерді.

Орындаушылық қабілеті: негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әзіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 16.02.2021 жыл

Тақырыбы: Көлбеу тақтаймен жүріп, гимнастикалық қабырғаға ауысу, өрмелеу, түсу.

Мақсаты: Көлбеу тақтаймен жүріп, гимнастикалық қабырғаға ауысуға, өрмелеуге, түсуге үйрету.

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, гимнастикалық қабырға.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

Инклюзивтік әлеумет:

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Жалпы сапқа тұру, түзелу сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Бой қыздыру жаттығуларын орындау. Тыныс алу жаттығуы: «Кеудені бұру» - түзу тұру, аяқ арасы иықтан сәл кеңдеу; қолдары дененің бойымен; денені бұрған сайын дыбыспен; қысқа, демді ішке жұту; жаттығу арасында демді сыртқы шығарады.	Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Қол желкеде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары: «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	Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.

	<p>соң бастапқы қалыпқа оралу.</p> <p>«Жан-жаққа иілулер» Б.к. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>«Отырып-тұру» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>«Қол алда, жан-жаққа бұрылулар» Б.к. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оңға бұрылу, қолды созу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Кеудені бұру» - түзу тұру, аяқ арасы иықтан сәл кеңдеу; қолдары дененің бойымен; денені бұрған сайын дыбыспен; қысқа, демді ішке жұту; жаттығу арасында демді сыртқы шығарады.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Көлбеу тақтаймен жүріп, гимнастикалық қабырғаға ауысу, өрмелеу, түсу.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: « Тезірек тап » Ойыншылар екі топқа бөлінеді Бірінші топ мүшелері бір-біріне бір затты ыммен, қимылмен көрсетеді. Екінші топ мүшелері жұмбақ затты тауып айтады. Мысалы тәк ұшақ, ұшақ, ауада қалқу, т.б.	Балалар ойын шартын түсініп ойнайды.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Көлбеу тақтаймен жүріп, гимнастикалық қабырғаға ауысу, өрмелеу, түсуді игерді.

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

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 18.02.2021 жыл -22.02.2021 жыл

Тақырыбы: Тік нысанаға кеуде тұсынан оң, сол қолмен затты лақтыру.

Мақсаты: Тік нысанаға кеуде тұсынан оң, сол қолмен затты лақтыруға үйрету.

Міндеті: Балаларға дамытушы жаттығуларды дұрыс орындауға машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: ойын-игра.

Инклюзивтік әлеумет:

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 алуы жаттығуы: А.Н.Стрельникова. «Қуғындар» - тік тұрып, аяқты қосу, қолды жіберу; қолдарын жанына көтеріп одан кейін денесінің алдына қарай былғалау; демдерін тез шығару	Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Бір тізбекте жүру. Жүгіру. Аяқтың сыртымен жүру, қол желкеде. Үш қатарлы сапқа тұру. Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Шығыршық алда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық қолда төменде. Шығыршықты алға көтеру, шығыршықтың	Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.

	<p>ортасына қарау, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.</p> <p>«Жан-жаққа иілулер» Б.к. аяқ иық деңгейінде, шығыршық жоғарыда. Оңға иілу, «оңға деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 5 рет қайталау.</p> <p>«Жан-жаққа бұрылулар» Б.к. малдас құрып отырға қалыпта, шығыршық төменде. оңға бұрылу, шығыршықты кеуде тұсына келтіру, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 4 рет қайталау.</p> <p>.«Шығыршыққа ену Б.к. 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 алуы 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 жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Тік нысанаға кеуде тұсынан оң, сол қолмен затты лақтыру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: « Дөңгелекті көзде » Балалар бірінің артынан бірі тұрып, жерде 2-3м биіктікке ілінген торға допты лақтырып. Оны қалақшамен қағып жерде жатқан шығыршыққа түсірі керек.	Балалар ойын шартын түсініп ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Тік нысанаға кеуде тұсынан оң, сол қолмен затты лақтыруды үйренеді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі.

Әдіскер: Аманжол

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 24.02.2021 жыл

Тақырыбы: Үлкен доптарға отырып, алға жылжып, жарыса секіру.

Мақсаты: Үлкен доптарға отырып, алға жылжып, жарыса секіруге дағдыландыру.

Міндеті: Балаларға дамытушы жаттығуларды дұрыс орындауға машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

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: 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.	Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Бір тізбекте жүру. Баяу жүгіру. Тәрбиешінің соңынан ирелендіріп жүру. Екі қатарлы сапқа тұру. Доппен орындалатын дамыту жаттығулары. «Доп жоғарыда» Б.қ.аяқ сәл алшақ, қолда доп, төменде. Қолды жоғары көтеру. «Төмен» деп айту, төмен түсіру. 5 рет қайталау. «Допты қой» Б.қ.еденде отырып, аяқ алшақ, қолда доп, тізеде. Алға иілу, допты еденге қою тізелеу, иілу, допты алу, бастыпқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. «Аяқтың ұшына көтерілу» Б.қ.аяқ сәл алшақ, доп қолда кеуде тұсына	Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.

	<p>керілу. Аяқтың ұшына көтерілу. Бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>«Доп алда» Б.қ.аяқ иық сәл алшақ, доп төменде. Допты кеуде тұсына көтеру, төмен түсіру. 5 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. Үлкен доптарға отырып, алға жылжып, жарыса секіру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Қақпадағы доп» Балалар алаңда тұрған қақпаға доты дәлдеп соғып ойнайды.	Балалар ойын шартын түсініп ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Үлкен доптарға отырып, алға жылжып, жарыса секіруді үйренді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 26.02.2021 жыл

Тақырыбы: Жерден 15-20 см көтерілген баспалдақ тепкішектерінен аттап жүру.

Мақсаты: Жерден 15-20 см көтерілген баспалдақ тепкіштерінен аттап жүруге үйрету.

Міндеті: Жаттығулар арқылы қимыл қозғалысын арттыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар. баспалдақ тепкішектерінен

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру денені тік ұстау.

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. Балапанша жүру, жыланша ирелеңдеп 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;</p> <p>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>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. «Қол жоғарыда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолды жоғары көтеріп, оларға қарау, төмен түсіру «төмен» деп айту бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>«Тізені соқ» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Илу тізені соғу «тук-тук» деп айту қайта түзелу. 4 рет қайталау.</p> <p>«Серіппелер» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. 2-3 реттен жартылай отырып-тұру. 4 рет қайталау.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</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. Жерден 15-20 см көтерілген баспалдақ тепкішектерінен аттап жүру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: « Ұр тоқпақ » Ойыншылар дөңгелене отырады. Әр бала өзіне бір жануардың немесе көкөністің атын таңдайды. Жүргізуші қағаздан жасалған «тоқпақ» ұстап ортада жүреді. Жүргізуші «Аю» дегенде «аю» ортаға шығуы керек. Егер шығып үлгермесе, жүргізуші тоқпақпен оны ұрады. Жеңілген бала жүргізушімен орын ауыстырады.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Жалпы сапқа тұруды түзелуді біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Жерден 15-20 см көтерілген баспалдақ тепкішектерінен аттап жүруді үйренеді.

Орындаушылық қабілеті: Балалар нұсқаушыны тындап, қимылды ойындарды қызыға ойнады.

Әдіскер: Асият Рамағалова 9.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 01.03.2021 жыл - 03.02.2021 жыл

Тақырыбы: Жүріп келе жатып, 1-2 қатар жасау.

Мақсаты: Жүріп келе жатып, 1-2 қатар жасауға баулу. Арақашықтықты сақтап жүру

Міндеті: Жаттығулар арқылы қимыл қозғалысын арттыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, құрсау.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру денені тік ұстау.

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. Балапанша жүру, жыланша ирелеңдеп жүру, адымдап жүру. Тыныс алу жаттығуы: Т.Ф.Виноградова бойынша. «Түтікше» - ысқырықты үргендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымылып ерінінді басатысың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p>	<p>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Бір тізбекте жүру. Баяу жүру. Тәрбиешінің соңынан иреленіп қол ұстап жүру. Екі қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Құрсаумен орындалатын жалпы жаттығулар: «Құрсау жоғарыда». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қолда құрсау, төмен. Құрсауды жоғары көтеру, оған қарау, «Төмен» деп айту, төмен түсіру. 5 рет қайталау.</p> <p>«Жан жақа бұрылу». Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қолды алға созу құрсауды кеуде тұсына керу, оңға (солға) бұрылу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жақа дәл солай жасау.</p> <p>«Отырып-тұру». Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қолды алға созу құрсауды кеуде тұсына керу. Отыру, құрсауды</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>еденге қою, «Отыр» деп айту, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>«Құрсау алда». Б.қ. аяқ сәл алшақ, құрсау тқменде. Құрсауды алға созу, төмен түсіру. 5 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т.Ф.Виноградова бойынша. «Түтікше» - ысқырықты үргендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерініңді басатысың;еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Жүріп келе жатып, 1-2 қатар жасау.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Допты тордан өткіз».Алаңға боскедбол торын орналастырады.Балалар допты бірінен бірі допты алып , торға өтуізіп ойнайды.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Жалпы сапқа тұруды түзелуді біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Жүріп келе жатып, 1-2 қатар жасауды үйренеді.

Орындаушылық қабілеті: Балалар нұсқаушыны тындап, қимылды ойындарды қызыға ойнады.

Әдіскер: *Аманжол Рамағалова*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 05.03.2021 жыл

Тақырыбы: Допты оң, сол қолмен домалата қақпаға енгізу.

Мақсаты: Допты оң, сол қолмен домалата қақпаға енгізуге машықтандыру. Жіптің үстінен лақтыру,

Міндеті: Балаларға қауіпсіздікті сақтап жүруге үйрету.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	<p>Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу.</p> <p>Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды.</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>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>«Допты лақтырып, екі қолмен тосып ал» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 5 рет қайталау.</p>	<p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p>

	<p>«Допты айналанда дөңгелет» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Алға иілу, оң аяқпен допты өзінен айналдыру, кейін сол аяқпен, бастапқы қалыпқа оралу. 3 рет қайталау.</p> <p>«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. 5 рет қайталау.</p> <p>«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>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Допты оң, сол қолмен домалата қақпаға енгізу.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Киік». Балалар қолдарынан ұстап, шеңберге тұрады. Жүргізуші балалардың арасымен келіп, былай дейді:</p> <p style="text-align: center;">Желаяқ киік шабады, Жолменен киік шабады. Бір, екі, үш, төрт, бес, Оны қалай ұстаймыз? Оны қалай ұстаймыз?</p> <p>Дөңгелекті жауып, қолдарын жібереді. Егер «киік» ұсталса, ойыншылар ауысады.</p>	Балалар ойын шартын түсініп ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Көрсетілген жаттығуларды дұрыс орындай біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Допты оң, сол қолмен домалата қақпаға енгізудіңгерді.

Орындаушылық қабілеті: негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 10.03.2021 жыл -12.03.2021 жыл

Тақырыбы: Топпен гимнастикалық орындық үстінен секіру

Мақсаты: Топпен гимнастикалық орындық үстімен секіруге машықтандыру.

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: Қимылды ойынға қажетті құралдар, гимнастикалық орындық.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	<p>Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу.</p> <p>Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды.</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>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Жалпы дамыту жаттығулары: «Қолдарды тербелту» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолдарды алға, артқа тербелту, бірнеше қимылдан кейін бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. «Қолды екі жанға соза отырып бүгілулер» Б.қ. 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) «Қайшы» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, кол екі жанда. Қолдарды алдыда айқастыру, «ж-ж-ж» деп дыбыстау, қолды қайта екі</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>жанға керу. 6 рет қайталау. (5-сурет)</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>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1.Топпен гимнастикалық орындық үстінен секіру	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимылды ойын: «Аттар»3-4 жұп бала қос-қостан біреуі «ат», біреуі «атқосшы» болып сайланады. Балалар божы қолданады немесе бір-бірінің белінен ұстайды.Музыкаға сәкес «айт,шу»деп, тізені жоғары көтере, таңдай қаға жүгіреді. Олар педагог «д-р-р-р...»дегенше тоқтамай жүгіреді.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Топпен гимнастикалық орындық үстінен секіруді игерді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнады.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 15.03.2021 жыл -17.03.2021 жыл

Тақырыбы: Желкеге, иыққа гимнастикалық таяқша қойып жүру.

Мақсаты: Желкег, иыққа гимнастикалық таяқша қойып жүруге баулу.

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: гимнастикалық таяқша, доп.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу. Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.	Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары: «Допты лақтырып, екі қолмен тосып ал» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 5 рет қайталау. «Допты айналанда дөңгелет» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Алға иілу, оң аяқпен допты өзінен айналдыру, кейін сол аяқпен, бастапқы қалыпқа оралу. 3 рет	Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.

	<p>қайталау.</p> <p>«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. 5 рет қайталау.</p> <p>«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 жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Желкеге, иыққа гимнастикалық таяқша қойып жүру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<u>Қимылды ойын:</u> «Соқыртеке». Ойыншылар дөңгелене тұрады. Ортаға орамалмен көзі байланған адамды- «соқыр теке» шығарады. Шеңбер бойынша тұрған ойынға қатысушылар «соқыртекені» түрткілейді. Ол сол кезде түрткен ойыншыны ұстап алып, атын айтуға тиіс.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Желкеге, иыққа гимнастикалық таяқша қойып жүруді игерді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнады.

Әдіскер: *Асият Рамағалова*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 19.03.2021 жыл

Тақырыбы: Допты кеуде тұсынан лақтыру.

Мақсаты: Допты кеуде тұсынан лақтыруға үйрету Допты кеуде тұсынан лақтыру, қос қолмен қағы алуға үйрету

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	<p>Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу. Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды.</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>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Сапта жүру. Баяу жүгіру. Аяқ ұшымен жүру. Екі қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қол алда». Б.қ.аяқ сәл алшақ, қол төменде. Қолды алға созу, төмен түсіру, «төмен» деп айту. 5 рет қайталау. 2. «Тізені соқ». Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Иілу, тізені соғу, «тук-тук» деп айту, түзелу. 6 рет қайталау. 	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>3. «Жан-жаққа иілу». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол белде. Оңға (солға) иілу, қайта түзелу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Секірулер». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол белде. Бір орында екі аяқпен бірдей 8 рет секіру, бір орында баяу жүру, қайта секіру.</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. Допты кеуде тұсынан лақтыру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<u>Қимылды ойын:</u> «Ұр тоқпақ» Ойыншылар дөңгелене отырады. Әр бала өзіне бір жануардың немесе көкөністің атын таңдайды. Жүргізуші қағаздан жасалған «тоқпақ» ұстап ортада жүреді. Жүргізуші «Аю» дегенде «аю» ортаға шығуы керек. Егер шығып үлгермесе, жүргізуші тоқпақпен оны ұрады. Жеңілген бала жүргізушімен орын ауыстырады»	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Допты кеуде тұсынан лақтыруды игерді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнады.

Әдіскер: *Асият Раманбаева*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 26.03.2021 жыл - 29.03.2021 жыл

Тақырыбы: Бірінің артынан бірі жүріп, сол шынтағын оң тізесіне, оң шынтағын сол тізесіне тигізе жүру.

Мақсаты: Бірінің артынан бірі жүріп, оң шынтағын, сол тізесіне тигізе жүгіруге баулу.

Міндеті: Балаларға дамытушы жаттығуларды дұрыс орындауға машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, шығыршық.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

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: 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;	Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Бір тізбекте жүру. Жүгіру. Аяқтың сыртымен жүру, қол желкеде. Үш қатарлы сапқа тұру. Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Шығыршық алда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық қолда төменде. Шығыршықты алға көтеру, шығыршықтың ортасына қарау, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.	Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.

	<p>«Жан-жаққа иілулер» Б.к. аяқ иық деңгейінде, шығыршық жоғарыда. Оңға иілу, «оңға деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 5 рет қайталау.</p> <p>«Жан-жаққа бұрылулар» Б.к. малдас құрып отырға қалыпта, шығыршық төменде. оңға бұрылу, шығыршықты кеуде тұсына келтіру, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 4 рет қайталау.</p> <p>«Шығыршыққа ену Б.к. 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: 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. Бірінің артынан бірі жүріп, сол шынтағын оң тізесіне, оң шынтағын сол тізесіне тигізе жүру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Кім жылдам» Балалар екі топқа бөлініп жарыс өткізеді. Қолдарына жалауша беріледі. Қай топ жалаушаны межені айналып жалаушаны жылдам әкелсе, сол топ жеңіске жетеді.	Балалар ойын шартын түсініп ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Бірінің артынан бірі жүріп, сол шынтағын оң тізесіне, оң шынтағын сол тізесіне тигізе жүруді үйренді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі.

Әдіскер: *Асият Жантөле*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 31.03.2021 ж

Тақырыбы: Биіктікке секіру.

Мақсаты: Биіктікке секіруге баулу. Допты кеуде тұсынан лақтыру, қос қолмен қағы алуға үйрету

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар шеңбер доп.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	<p>Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу. Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды.</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>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Сапта жүру. Баяу жүгіру. Аяқ ұшымен жүру. Екі қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Қол алда». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол төменде. Қолды алға созу, төмен түсіру, «төмен» деп айту. 5 рет қайталау.2. «Тізені соқ». Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Иілу, тізені соғу, «тук-тук» деп айту, түзелу. 6 рет қайталау.	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>3. «Жан-жаққа иілу». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол белде. Оңға (солға) иілу, қайта түзелу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Секірулер». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол белде. Бір орында екі аяқпен бірдей 8 рет секіру, бір орында баяу жүру, қайта секіру.</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. Биіктікке секіру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<u>Қимылды ойын:</u> «Арқан тарту». Бұл ойында балалар екі топқа бөлініп, бір-бірімен күш сынасады. Екі топқа адам тең бөлініп, ортаға сызық белгілеп, арқан тартысады. Арқанды өз жақтарына алған топ жеңіске жетеді.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Биіктікке секіруді игерді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнады.

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 05.04.2021 жыл - 07.04.2021 жыл

Тақырыбы: Етпетінен жатып, гимнастикалық орындық үстімен тартыла жылжу.

Мақсаты: Етпетінен жатып, гимнастикалық орындық үстімен тартыла жылжуға үйрету.

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар гимнастикалық орындық.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	<p>Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу. Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды.</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>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Сапта жүру. Баяу жүгіру. Аяқ ұшымен жүру. Екі қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қол алда». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол төменде. Қолды алға созу, төмен түсіру, «төмен» деп айту. 5 рет қайталау. 2. «Тізені соқ». Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Иілу, тізені соғу, «тук-тук» деп айту, түзелу. 6 рет қайталау. 3. «Жан-жаққа иілу». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол белде. Оңға (солға) иілу, қайта 	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>түзелу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Секірулер». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол белде. Бір орында екі аяқпен бірдей 8 рет секіру, бір орында баяу жүру, қайта секіру.</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>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Етпетінен жатып, гимнастикалық орындық үстімен тартыла жылжу.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<p><u>Қимылды ойын:</u> «Қоян мен қасқыр».</p> <p>«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.</p>	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Етпетінен жатып, гимнастикалық орындық үстімен тартыла жылжуды игерді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнады.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 09.04.2021 ж-12.04.2021ж

Тақырыбы: Шеңбердегі балаларды доппен ұрып, шеңберден шығару.

Мақсаты: Шеңбердегі балаларды доппен ұрып, шеңберден шығаруға машықтандыру.

Міндеті: Балаларды өз денсаулығын күтуге, салауатты өмір сүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, жіп

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

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 «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, баяу жүру. Қол белде, өкшемен жүру. Шеңберге тұру. Жіппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Жіпті алға» Б.қ. аяқ сәл алшақ, жіп төменде, қолда. Қолды алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. 2. «Алға иілу». Б.қ. аяқ иық деңгейінде, жіп төменде. Жіпті төмен түсіру, алға баяу иілу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. 3. «Жартылай отыру». Б.қ. аяқ сәл алшақ, жіп төменде. Жартылай 	<p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p>

	<p>отыру, қайта отыру. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Жіпті жоғары». Б.қ. бастапқыдай. Жіпті жоғары көтеру. Бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет 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>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Шеңбердегі балаларды доппен ұрып, шеңберден шығару.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: « Бүркіт ». Балалар «Бүркітті» таңдайды. Қалған ойыншылар - «қосаяқтар», «тышқандар», «кұстар» 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 ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Шеңбердегі балаларды доппен ұрып, шеңберден шығаруды игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі.

Әзіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 14.04.2021 жыл

Тақырыбы: Затты 3-5 қашықтықта нысанаға лақтыру.

Мақсаты: Затты 3,5 қашықтықта нысанаға лақтыруға баулу.

Міндеті: Балаларды өз денсаулығын күтуге, салауатты өмір сүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

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 «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>Жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Матрешкалар билеуде». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол төменде. Қолды екі жанға созу, «ох» деп айту, түсіру. 5 рет қайталау. 2. «Матрешкалар иілуде» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Алға иілу, екі қолды артқа созу, қайта түзелу. 5 рет қайталау. 3. «Матрешкалар тербелуде» Б.қ. аяқ сәл алшақ қол белде. Оңға (солға) иілу, бастапқы қалыпқа оралу, 6 рет қайталау. 4. «Секірулер» Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол белде. Бір орында екі аяқпен бірдей 8 	<p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p>

	рет секіру, бір орында баяу жүру, қайта секіру. 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.	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Затты 3-5 қашықтықта нысанаға лақтыру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: « Кім тез » Ойыншылардың міндеті біржерден екінші жерге ойыншық, текше, доп сияқты заттарды қолмен ұстамай тасу керек.	Балалар ойын шартын түсініп ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Затты 3-5 қашықтықта нысанаға лақтыруды игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 16.04.2021 жыл

Тақырыбы: Бөрене үстімен жүру одан секіру.

Мақсаты: Бөрене үстімен жүруге, одан секіруге баулу. Бөрене үстімен жүруге, одан секіруге үйрету,ыршып секіруге алмастыру.

Міндеті: Балаларды өз денсаулығын күтуге, салауатты өмір сүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

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: 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.	Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау. Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Ұйымдастыру-ізденушілік	Жалпы дамыту жаттығулары 1. «Матрешкалар билеуде». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол төменде. Қолды екі жанға созу, «ох» деп айту, түсіру. 5 рет қайталау. 2. «Матрешкалар иілуде» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Алға иілу, екі қолды артқа созу, қайта түзелу. 5 рет қайталау. 3. «Матрешкалар тербелуде» Б.қ. аяқ сәл алшақ қол белде. Оңға (солға) иілу, бастапқы қалыпқа оралу, 6 рет қайталау. 4. «Секірулер» Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол белде. Бір орында екі аяқпен бірдей 8	Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.

	рет секіру, бір орында баяу жүру, қайта секіру. 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.	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1.Бөрене үстімен жүру одан секіру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Тезірек тап» Ойыншылар екі топқа бөлінеді Бірінші топ мүшелері бір-біріне бір затты ыммен , қимылмен көрсетеді.Екінші топ мүшелері жұмбақ затты тауып айтады.Мысалы тәк ұшақ,ұшақ,ауада қалқу,т.б.	Балалар ойын шартын түсініп ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Бөрене үстімен жүру одан секіруді игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі.

Әзіскер: Аманжол

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 19.04.2021 жыл

Тақырыбы: Доп қуып, еркін жүгіріп ойнау.

Мақсаты: Доп қуып, еркін жүгіріп ойнауға машықтандыру.

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: гимнастикалық таяқша, доп, тор.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	<p>Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу.</p> <p>Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды.</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>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</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>«Допты лақтырып, екі қолмен тосып ал» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 5 рет қайталау.</p> <p>«Допты айналанда дөңгелет» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Алға иілу, оң аяқпен допты өзінен айналдыру, кейін сол аяқпен, бастапқы қалыпқа оралу. 3 рет</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>қайталау.</p> <p>«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. 5 рет қайталау.</p> <p>«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: 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 бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Доп қуып, еркін жүгіріп ойнау.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<u>Қимылды ойын:</u> «Доппен ұстаушы» Балалар шеңбер бойымен орналасады Ұстаушы шеңбер ортасында тұрады. Оның аяғының жанында екі доп жатады Ұстаушы түрлі қимылдар орындайды.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Доп қуып, еркін жүгіріп ойнауды игерді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнады.

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 21.04.2021 жыл

Мақсаты: Еденде қатар салынған кедергілерден секіріп өтуге баулу.

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар жалауша

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	<p>Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу. Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды.</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>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру. Жалаушамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Жалаушалар алда». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол төменде, қолда жалаушалар. Қолды алға созу, «төмен» деп айту, қолды төмен түсіру. 6 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа иілу» Б.қ. аяқ сәл алшақ, жалаушалар жоғарыда. Оңға (солға) иілу, бастапқы қалыпқа оралу. 3 рет 	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>қайталау.</p> <p>3. Отырып-тұру» Б.қ. аяқ сәл алшақ, жалаушалар алда. Отыру, тұру. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Жалаушалар екі жанда» Б.қ. аяқ сәл алшақ, жалаушалар төменде. Жалаушаларды екі жанға созу, төмен түсіру. 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>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Еденде қатар салынған кедергілерден секіріп өту.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<u>Қимылды ойын:</u> «Мысық пен тышқандар»Балалар қол ұстасып, шеңбер жасайды.Шеңбер ортасына аланы шығарады.Біреуі «мысық» екіншісі «тышқан» болады.Шарт бойынша мысық тышқанды қуады,тышқан ұстатпауға тырысады.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Еденде қатар салынған кедергілерден секіріп өтуді игерді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнады.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 23.04.2021 жыл - 26.04.2021 жыл

Тақырыбы: Қол ұстасып шеңбер бойында түрлі қимылдар жасай жүру

Мақсаты: Қол ұстасып, шеңбер бойында түрлі қимылдар жасай жүруге дағдыландыру.

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар доп.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	<p>Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу.</p> <p>Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды.</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>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</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>«Допты лақтырып, екі қолмен тосып ал» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 5 рет қайталау.</p> <p>«Допты айналанда дөңгелет» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Алға иілу, оң аяқпен допты өзінен айналдыру, кейін сол аяқпен, бастапқы қалыпқа оралу. 3 рет</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>қайталау.</p> <p>«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. 5 рет қайталау.</p> <p>«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 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. Қол ұстасып шеңбер бойында түрлі қимылдар жасай жүру	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<u>Қимылды ойын:</u> «Қоймадағы тышқандар» Бұл ойында балалар екі топқа бөлініп, бір-бірімен күш сынасады. Екі топқа адам тең бөлініп, ортаға сызық белгілеп, арқан тартысады. Арқанды өз жақтарына алған топ жеңіске жетеді	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Қол ұстасып шеңбер бойында түрлі қимылдар жасай жүруді игерді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнады.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 28.04.2021 жыл

Тақырыбы: Затты 3-5 қашықтықта нысанаға лақтыру.

Мақсаты: Затты 3,5 қашықтықта нысанаға лақтыруға баулу.

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар .

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	<p>Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу.</p> <p>Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды.</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>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<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. «Қол алда». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол төменде. Қолды алға созу, төмен түсіру, «төмен» деп айту, 5 рет қайталау. 2. «Аяқ ұшына көтерілу» Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол белде. Аяқтың ұшына көтерілу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. 3. «Насос». Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға иілу, оң қол денемен 	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>төмен сырғыту, сол қол жоғарыда, иіле «Ш-ш-ш» деп дыбыстау, тізілу. 6 рет қайталау..</p> <p>4. «Секірулер». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол белде. Бір орында екі аяқпен бірдей 8 рет секіру, бір орында баяу жүгіру, қайта секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы.</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. Затты 3-5 қашықтықта нысанаға лақтыру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<u>Қимылды ойын:</u> «Ұшты-ұшты» Ойын бастаушы айнала отырған ойыншыларға ұшатын, ұшпайтын заттарды араластырып айту керек. Шарт бойынша тек ұшатын затты айтқанда ғана қолды көтерк керек. Кімұшпайтын зат аталғанда қол көтерсе сол айыпты болады	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Затты 3-5 қашықтықта нысанаға лақтыруды игерді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнады.

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 30.04.2021 жыл -05.05.2021 жыл

Тақырыбы: Допты неғұрлым алысқа лақтыру, оны қуып жету.

Мақсаты: Допты неғұрлым алысқа лақтыру, оны қуып жетуге баулу. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан аса лақтыру.

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар жалауша, доп.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	<p>Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу. Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды.</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>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру. Жалаушамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Жалаушалар алда». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол төменде, қолда жалаушалар. Қолды алға созу, «төмен» деп айту, қолды төмен түсіру. 6 рет қайталау. 	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>2. «Жан-жаққа иілу» Б.қ. аяқ сәл алшақ, жалаушалар жоғарыда. Оңға (солға) иілу, бастапқы қалыпқа оралу. 3 рет қайталау.</p> <p>3. Отырып-тұру» Б.қ. аяқ сәл алшақ, жалаушалар алда. Отыру, тұру. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Жалаушалар екі жанда» Б.қ. аяқ сәл алшақ, жалаушалар төменде. Жалаушаларды екі жанға созу, 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>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Допты неғұрлым алысқа лақтыру, оны қуып жету.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<u>Қимылды ойын:</u> « Өз түсінді тап ».Балаларға 3-4 түрлі түсті жалаушалар таратып береді.Алаңға дәл сондай түсті жалаушаларды іліп қояды. «Демалы қыдырыңдар «деп айтады. Балалар жалаушаны ұстап ойнап жүреді,сол кезде «өз түсінді тап»деп айтқанда балалар түсіне сай келетін жалаушаның жанына жиналу керек.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Допты неғұрлым алысқа лақтыру, оны қуып жетуді игерді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнады.

Әдіскер: Асият Мамыраева

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 12.04.2021 жыл -14.05.2021 жыл

Тақырыбы: Биіктіктен құрсауға секіріп түсу.

Мақсаты: Биіктіктен құрсауға секіріп түсуге машықтандыру. 20-25см биіктіктен секіру, бір орында тұрып, ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіру

Міндеті: қауіпсіздік ережесін сақтап жүруді үйрету.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар құрсау.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру денені тік ұстау.

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: 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>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Құрсаумен орындалатын жалпы жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Құрсау жоғарыда». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қолда құрсау, төмен. Құрсауды жоғары көтеру, оған қарау, «Төмен» деп айту, төмен түсіру. 5 рет қайталау.2. «Жан жақа бұрылу». Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қолды алға созу құрсауды кеуде тұсына керу, оңға (солға) бұрылу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жақа дәл солай жасау.3. «Отырып-тұру». Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қолды алға созу құрсауды кеуде тұсына керу. Отыру, құрсауды еденге қою, «Отыр» деп айту,	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Құрсау алда». Б.қ. аяқ сәл алшақ, құрсау тқменде. Құрсауды алға созу, төмен түсіру. 5 рет 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>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1.Биіктіктен құрсауға секіріп түсу.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Белбеу тартыс» Бұл ойынның шарты «Арқан тартыс» ойнына ұқсас. Бәрақ ойыншылар екі-екіден бөлініп, ортаға сызық белгілеп, белбеу тартысады. Белбеуді өз жағына тартып алған ойыншылар жеңіске жетеді.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуде қауіпсіздік ережесін біледі..

Қалыптасқан түсініктер: Биіктіктен құрсауға секіріп түсуді игерді.

Орындаушылық қабілеті: жаттығуды жасап, бойлары сергіп ойынды қызыға ойнады.

Әдіскер: Асият Рамағалова

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 17.05.2021 жыл

Тақырыбы: Биіктігі 40-50 см доға астынан еңбектеп өту.

Мақсаты: Биіктігі 40-50 см доға астынан еңбектеп өтуге үйрету. 8м қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрт тағандап еңбектеу. 50см жоғары көтерілген доға астынан еңбектеуді үйрену

Міндеті: қауіпсіздік ережесін сақтап жүруді үйрету.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар таяқшалар.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру денені тік ұстау.

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: 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>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<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. (17-сурет)2. «Жан-жаққа иілу» Б.қ. тізерлеп тұрып, таяқша жоғарыда. Оңға иілу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 4 рет қайталау. (18-сурет)3. «Бұрылулар, таяқша алда» Б. қ. Аяқ иық деңгейінде, таяқша төменде. Оңға бұрылу, «рңға» деп дыбыстау,	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. (19-сурет)</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>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>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1.Биіктігі 40-50 см доға астынан еңбектеп өту.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Тезірек тап» Ойыншылар екі топқа бөлінеді Бірінші топ мүшелері бір-біріне бір затты ыммен , қимылмен көрсетеді.Екінші топ мүшелері жұмбақ затты тауып айтады.Мысалы тәк ұшақ,ұшақ,ауада қалқу,т.б.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуде қауіпсіздік ережесін біледі..

Қалыптасқан түсініктер:Биіктігі 40-50 см доға астынан еңбектеп өтуді игерді.

Орындаушылық қабілеті: жаттығуды жасап, бойлары сергіп ойынды қызыға ойнады.

Әзіскер: Аманжол

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 19.05.2021 жыл

Тақырыбы: Қысқа секіртпелермен секіру.

Мақсаты: Қысқа серітпелермен секіруге дағдыландыру. 20-25 биіктікте секіру.

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар жіп.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	<p>Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу.</p> <p>Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С.Толмачева бойынша. «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтарын іліндіріп қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.</p>	<p>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Жіппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Жіпті алға» Б.қ. аяқ сәл алшақ, жіп төменде, қолда. Қолды алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. 2. «Алға иілу». Б.қ. аяқ иық деңгейінде, жіп төменде. Жіпті төмен түсіру, алға баяу иілу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. 3. «Жартылай отыру». Б.қ. аяқ сәл алшақ, жіп төменде. Жартылай 	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>отыру, қайта отыру. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Жіпті жоғары». Б.қ. бастапқыдай. Жіпті жоғары көтеру. Бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С.Толмачева бойынша. «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтарын ілндіріп қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Қысқа секіртпелермен секіру, қимылды ойындар.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<u>Қимылды ойын:</u> «Шарды жар» Алаңға көп шарларды үрлеп қояды. Балалар екі командаға бөлініп тұрады. Шарты қай команда көп шар жарса, сол команда жеңіске жетеді.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Қол ұстасып шеңбер бойында түрлі қимылдар жасай жүруді игерді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнады.

Әріскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 19.05.2021 жыл -21.05.2021 жыл

Тақырыбы: Затты алысқа лақтыру.

Мақсаты: Затты алысқа лақтыруға үйрету..Екі қолмен бастан асыра лақтыру.

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар .

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	<p>Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу.</p> <p>Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды.</p> <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>Б.С.Толмачева бойынша. «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтарын ілндіріп қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.</p>	<p>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Шығыршықпен орындалатын жалпы жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «шығыршық жоғарыда». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қолда құрсау, төмен. Шығыршық жоғары көтеру, оған қарау, «Төмен» деп айту, төмен түсіру. 5 рет қайталау. 2. «Жан жақа бұрылу». Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қолды алға созу құрсауды кеуде тұсына керу, оңға (солға) бұрылу, бастапқы қалыпқа оралу. 	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>Сол жақа дәл солай жасау.</p> <p>3. «Отырып-тұру». Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қолды алға созу құрсауды кеуде тұсына керу. Отыру, құрсауды еденге қою, «Отыр» деп айту, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Құрсау алда». Б.қ. аяқ сәл алшақ, құрсау тқменде. Құрсауды алға созу, төмен түсіру. 5 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С.Толмачева бойынша. «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтарын ілндіріп қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Затты алысқа лақтыру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<u>Қимылды ойын:</u> «Кім жылдам?» Ойыншылардың міндеті біржерден екінші жерге ойыншық, текше, доп сияқты заттарды қолмен ұстамай тасу керек	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Затты алысқа лақтыруды игерді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнады.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 24.05.2021 жыл

Тақырыбы: Орында тұрып, ұзындыққа секіру. (70 см)

Мақсаты: Орнында тұрып, ұзындыққа секіруге баулу. (70 см)

Міндеті: қауіпсіздік ережесін сақтап жүруді үйрету.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар орындық.

Алдын-ала жұмыстар: денені тік ұстау сапқа тұру денені тік ұстау.

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: 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>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Орындықпен жасалатын дамытушы жаттығулар.</p> <p>Бір-бірінің соңынан жүгіру. орындыты айнала жүгіру. Орындық айналасында жүгіру. Шеңбер бойына тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <ol style="list-style-type: none"> «Ұшақтар». Б.қ. орындықта отырып, шалқамай аяқ сәл алшақ, қол төменде. Қолды екі жанға созу, алақан төменге қарай, төмен түсіру. 5 рет қайталау. «Ұшақтар ұшады». Б.қ. орындықта отырып, аяқ иық деңгейде, қолмен орындықтың жиектерін ұстау. Алға иілу, қолды артқа жіберу, түзелу, қолды төмен түсіру. 5 рет қайталау. 	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>3. «Аяқ ұшына көтерілу». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол орындықтың арқасында. Аяқтың ұшына тұру, түсіру. 5рет 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>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1.Орында тұрып, ұзындыққа секіру. (70 см)	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимыл қозғалыс ойыны: «Мені қуып жетіндер» Ортаға бір баланы шығарады,ойыншы «мені қуып жетіндер деп айту керек. Балалар сол баланы қуып жеті ұстау керек. Кім ұстаса ,сол баланы қуытын болады.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет:Орында тұрып, ұзындыққа секіруде қауіпсіздік ережесін біледі..

Қалыптасқан түсініктер:секіріп түсуді игерді.

Орындаушылық қабілеті: жаттығуды жасап, бойлары сергіп ойынды қызыға ойнады.

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 26.05.2021 жыл

Тақырыбы: Биіктігі 10-15 см кедергілер үстінен секіру.

Мақсаты: Биіктігі 10-15 см кедергілер үстінен секіруге машықтандыру.

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар жалауша

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	<p>Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу.</p> <p>Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды.</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>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> <p>Жалаушамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Жалаушалар алда». Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол төменде, қолда жалаушалар. Қолды алға созу, «төмен» деп айту, қолды төмен түсіру. 6 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа иілу» Б.қ. аяқ сәл алшақ, 	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>жалаушалар жоғарыда. Оңға (солға) иілу, бастапқы қалыпқа оралу. 3 рет қайталау.</p> <p>3. Отырып-тұру» Б.к. аяқ сәл алшақ, жалаушалар алда. Отыру, тұру. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Жалаушалар екі жанда» Б.к. аяқ сәл алшақ, жалаушалар төменде. Жалаушаларды екі жанға созу, төмен түсіру. 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>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Биіктігі 10-15 см кедергілер үстінен секіру.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	<u>Қимылды ойын:</u> «Қоймадағы тышқандар» Бұл ойында балалар екі топқа бөлініп, бір-бірімен күш сынасады. Екі топқа адам тең бөлініп, ортаға сызық белгілеп, арқан тартысады. Арқанды өз жақтарына алған топ жеңіске жетеді.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Биіктігі 10-15 см кедергілер үстінен секіріп өтуді игерді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнады.

Әдіскер: *Асият Рамағалова 9*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Раушан ересек

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 28.05.2021ж

Тақырыбы: Самокат тебу, еркін ойын.

Мақсаты: Самокат тебуге, еркін ойындар ойнауға бейімдеу. Оңға солға бұрылыстарды орындау

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын тиімділігін арттыру.

Көрнекіліктер: Қимылды ойынға қажетті құралдар самокат.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Қызмет кезеңдері	Нұсқаушы қызметі	Балалар қызметі
Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі	<p>Балаларды сапқа тұрғызу денені тік ұстау. Сәлемдесу. Оңға бұрылу бір қатармен залдың ішінде аяқтың ұшымен аяқтың шетімен жүру жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.А.Бирюк бойынша. «Пирамида» - түзу тұрып, аяқтарын иық деңгейінде қою: қолдарын жоғары көтеріп жоғары тартылу, демін ішке жұту, рет-ретімен қолдарын, иықтың тұсын, иығын, басы, денесін төмен түсіру демін сыртқа шығарад</p>	<p>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p>
Ұйымдастыру-ізденушілік	<p>Жалпы дамыту жаттығулары: Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Кубиктермен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кубиктерді соғамыз» Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол төменде, қолда кубиктер. Қолды жоғары көтеру, кубиктерді бір-біріне соғу, «төмен» деп айту, қолды төмен төмен түсіру. 5рет қайталау. 2. «Жан-жаққа и Самокат тебу, еркін ойын, қимылды ойындар. ілу». Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол кубиктермен жоғарыда. Оңға (соға) ілу, «оңға» 	<p>Жалпы дамыту жаттығуларын нұсқаушымен бірге қайталап жасайды.</p>

	<p>(«солға») деп айту , бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>3. «Кубиктермен қой» Б.қ. аяқ сәл ашық, кубиктер төменде. Отыру, кубиктерді тізеге қою, тұру, қайта отыру, кубиктерді алу, бастапқы қалыпқа оралу. 3 рет қайталау.</p> <p>4. «Кубиктердің жанында». Б.қ. бастапқы айды. Қолды екі жанға созу, төмен түсіру. 5 рет қайталау. Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.А.Бирюк бойынша. «Пирамида» - тұзу тұрып, аяқтарын иық деңгейінде қою: қолдарын жоғары көтеріп жоғары тартылу, демін ішке жұту, рет-ретімен қолдарын, иықтың тұсын, иығын, басы, денесін төмен түсіру демін сыртқа шығарады.</p>	Тыныс алу жаттығуын орындайды.
Негізгі қимыл қозғалыс	1. Самокат тебу, еркін ойын.	Балалар ептілікпен орындайды.
Жетекші-жөндеуші	Қимылды ойын:«Самакотпен ойыны»Балалар далада сомакатпен еркін ойнайды.	Балалар ептілікпен ойынды қызығушылықпен ойнады.

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығуларды жасауды үйренді.

Қалыптасқан түсініктер: Самокат тебу, еркін ойынүйренді.

Орындаушылық қабілеті: ойынды қызығушылықпен ойнады.

Әзіскер: *Аманжол*