

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қыркүйек айы. Өтпелі тақырып: «Балабақша»

ҰОҚ тақырыбы: «Музыкалық – ырғақты қимылдар (айналу, орында секіру)		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	Ұйымдастырылған оқу қызметіне қызығушылықтарын қалыптастыру	
Күтілетін нәтиже:	«Адымдайды аяқтар, топ-топ!» санамағының сөздерін айтады, екі аяқпен секіруді; сылдырмақтың қызметін, допты екі қолмен қалай домалататынын; топпен жүру дағдысын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру. 2 - 3минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүру. Қол бүйірде аяқтың ұшымен жүру. Қол бүйірде өкшемен жүру. Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 12- -14 минут	Б. қ: «Ара ұшты» 1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Басты оң иықтан сол иыққа қарай, сол оңға қарай иілту. «з-з-з» деп айту. /5 рет қайталау/ Б. қ.: «Айдаһардың құйрығы» 2. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде, оңға - солға бұрылу, Әр бұрылған сайын «көрдім» деп айту. / 6 рет қайталау/ Б.қ. : «Қайшы» 3. Аяқтары алшақ қойылған , Қолды алдыға созып, оң қолмен сол қолды айқастырып, қайшылау. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Қоян қашты» 4. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсату. Орнында секіру. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1. Музыкалық-ырғақты қимылдар (айналу, орнындасекіру).	

IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия 2-3 минут	«Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Шеңбер бойы маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: 1 – 2, 3 - 4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек - кезек демді ішке тартады; 1 – 10 (16) есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қыркүйек айы. Өтпелі тақырып: «Балабақша»

ҰОҚ тақырыбы: допты долату		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	Екі аяқпен секіруді орындау дағдыларын қалыптастыру	
Күтілетін нәтиже:	«Адымдайды аяқтар, топ-топ!» санамағының сөзін, екі аяқпен секіруді; сылдырмақтың қызметін, екі қолмен допты қалай домалату керек екенін; топпен жүру дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. «Трактор» - шеңбер бойы жылжымалы қадаммен жүру. Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	Б.қ.: «Тик-так» 1. Аяқтары алшақ , қолдары белде. «Тик» сөзін айтып басты оңға қисайту , «так» сөзін айтып басты тік ұстау, басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау) Б. Қ.: «Иықтың жүруі» 2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. Иықты артқа, алдыға қарай айналдыру. /6 рет қайталау/ Б. Қ.: «Ағаштар тербеледі» 3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жоғарыда. Оң жаққа, сол жаққа тербелу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Күнге жетемін» 4. Орнында тұрып секіру. (10-15 секунд) Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1.Допты домалату.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы.	Шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу (3-3-3), мұрынмен дем алып,	

Рефлексия 5 минут	ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	
-----------------------------	--	--

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қыркүйек айы. Өтпелі тақырып: «Балабақша»

ҰОҚ тақырыбы:кішкне доптарды себетке сала алады		
Күні: 2021ж	10.09-13.09.	2 сағат
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	таза ауадағы ұйымдастырылған оқу қызметіне қызығушылықтарын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	«Адымдайды аяқтар, топ-топ!» санамағының сөздері, допты тура бағытта екі қолмен домалатуды; доптардың қызметін, алға ұмтыла отырып секіруді, санамақ мәтіні бойынша қимылдарды орындауды; түрлі бағытта жүру дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру. 5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. «Зырылдауық» - кеудені оңға, солға бұрып жүру . Шеңбер бойымен еркін жүру. Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Келісу» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Басты жоғары көтеріп, төмен түсіру, «иә-иә» сөзін айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Балетші» 2. Қолдары белде. 1- оң аяқтың ұшын оң жаққа созамыз, бастапқы қалыпқа келу; 2- сол аяқтың ұшын солға созамыз, бастапқы қалыпқа келу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Зырылдауық» 3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Белді оңнан – солға, солдан – оңға қарай айналдыру. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Биік, аласа» 4. Аяқты алшақ қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып «аласа» деп айту, тұру – «биік» деп айту. / 5 рет қайталау/	

	Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы. Кішкене доптарды себетке сала алады.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия 2-3 минут	Шеңбер бойы еркін жүру. «Құс» - аяқтың ұшымен бірқалыпты жеңіл жүгіру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жай жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу (ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қыркүйек айы. Өтпелі тақырып: «Балабақша

ҰОҚ тақырыбы:еңкіш тақтай бойымен жоғары қарай жүреді		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	эртүрлі жүру түрлерін орындау дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	қол ұстасып, айнала жүреді, отырған күйі екі қолмен допты домалатуды; «Қоян» ойыншығын, ұшақтың қызметін, екі аяқпен секіруді; топпен жүру дағдысын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. «Тышқан» - аяқтың ұшын алмастыра отырып жүру. Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б. қ: «Мазақтау» 1. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /5 рет қайталау/ Б. қ.: «Дымбілмес» 2. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде. Оң және сол иықты көтеріп- түсіру. Иықты көтергенде «білмеймін» сөзін айту, / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Міне-міне» 3. Аяқтары алшақ қойылған. Алдыға еңкейіп, қолдарды артқа тығу, денені тік ұстап, қолды алдыға созып алақанды жоғары ұстап көрсету «Міне-міне» сөзін айту. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Көңілді аяқтар» 4. Орнында тұрып, қол белде 8-10 рет секіріп, жүру. /6 рет қайталау./ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы. Еңкіш тақтай бойымен жоғары қарай жүреді	

IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Шеңбер бойы маршпен жүру. «Қасқыр» - кең қадаммен жүгіру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жай жүгіру . Тыныс алу жаттығулары: «Көкек» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қыркүйек айы. Өтпелі тақырып: «Балабақша»

ҰОҚ тақырыбы: доғаның астынан төрт тағандап еңбектеп өтеді.		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	екі аяқпен секіруді орындау дағдыларын қалыптастыру	
Күтілетін нәтиже:	қол ұстасып, айнала жүру, отырған күйі допты екі қолмен домалатуды; 61 «Қоян» ойыншығы, ұшақтың қызметі, екі аяқпен секіру керек екенін; топпен жүру дағдысын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. Қол бүйірде, өкшемен жүру. «Түлкі» - Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Торғай ұшты» 1. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чик- чирик» деп айту. / 5 рет қайталау/ Б.қ.: «Мотор» 2. Аяқты алшақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, қолымызды дөңгелек қозғалысқа келтіреміз. «р-р-р» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Гүлдің ашылуы» 3. Аяқтары бірге қойылған. Отыру. Алақанды біріктіріп ұстау, орнынан тұрарда қолды жоғару созып алақанды ашу. (6- рет қайталау.) Б. қ.: «көңілді пингвин» 4. Өкшелерін беттестіру арқылы пингвиннің жүрісін көрсету. Қолдары жанда пингвиннің қанатын жасау. Орнында тұрып жүру, айналып жүру. /10-15секунд/ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: Доғаның астынан төрт тағандап еңбектеп өтеді.(доғаның биіктігі 50 см).	
IV. ҰОҚ-нің	Шеңбер бойы маршпен жүру. «Құлыншақ» - тізені жоғары көтере жүгіру.	

қорытындысы. Рефлексия минут	Тыныс алу жаттығулары: «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтарын ілндіріп қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады. (ту-у-х, ту-у-х) Бастапқы қалыпқа келу.	
---	---	--

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша»

Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы: допты алға домалатады		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	шектелген беткей бойынша тепе-теңдікті сақтап жүру дағдыларын қалыптастыру	
Күтілетін нәтиже:	«Сұр қоян тазалықты сүйеді» ойынында мәтінге сәйкес саусақ гимнастикасын, рөлдік ойындарды; педагогтің артынан жүру, еңбектеген кезде текшелерге тиіп кетпеуді; алақан және тіземен еңбектеу дағдыларын, кеңістікті бағдарлауды.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. «Шаңғышы» - жылжымалы қадам. Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Араның ұшуын бақылау» 1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «з-з-з» деп айту/6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қарлығаш ұшты» 2. Аяқтары алшақ қойылған, қолдарын жан-жаққа созып, құстың ұшу қимылын жасау. «Ұшты-ұшты» сөзін айту. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Жел соқты» 3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жоғарыда, оңнан - солға, солдан- оңға иілу. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Шапалақ» 4. Аяқтарын алшақ, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. «Шапалақ» деп айту. /6 рет қайталау./ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: Допты алға домалатады.	

IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Адымдап шеңбер бойы жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	
--	---	--

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қазан айы. Өтпелі тақырып: «Балабақша»

ҰОҚ тақырыбы: белгіленген жерге дейін еңбектейді		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	жүгіру дағдыларын қалыптастыру; қимыл-қозғалыс үйлесімін дамыту	
Күтілетін нәтиже:	затсыз ЖДЖ, қол ұстасып, айнала жүру, сызықтардың арасымен (сызықтардың арақашықтығы 30 см) жүруді; қонжықтардың, көжектердің әрекеттерін, алақаны және тізесімен төрттағандап еңбектеуді; екі аяқтап ырғақты секіре отырып, топпен жүру дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен «аюға» ұқсап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. «Достар» - жұптасып жүру . Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау\	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Көбелек қонды» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Жыланның қозғалысы» 2. Аяқ иық көлемінде, қолды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелеңдете айналдыру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қайшы» 3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жан-жақта, қолдарды қайшылау. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Жұлдызша» 4. Қолдары белде. Аяқты бірге ұстау. Орнында секіріп аяқты және қолды жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және қолды белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет қайталау/ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: Белгіленген жерге дейін еңбектейді.	

IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қазан айы. Өтпелі тақырып: «Балабақша»

ҰОҚ тақырыбы: Еденде жатқан лентадан аттап өте алады		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	Бұлшық ет корсетін нығайту және қимыл-қозғалыс үйлесімін дамыту	
Күтілетін нәтиже:	затсыз ЖДЖ, сызықтардың арасымен жүгіруді (сызықтардың арақашықтығы 30 см); қонжықтардың, көжектердің қимылдарын, алақаны мен тізесіне сүйеніп, төрттағандап еңбектеуді; топпен жүру, екі аяқтап ырғақты секіру дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. «Бұрамалы қуыршақ» - екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты алшақ қоямыз, Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «күн» салады. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Су тасу» 2. Аяқты алшақ қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол иықты кезек жоғары көтеру. / 5 рет қайталау/ Б.қ.: «Үлкен- кіші» 3. Аяқты алшақ қоямыз, қолды жанымызда, отырамыз «кіші» деп айту, тұру «үлкен» деп айту. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Доп тебу» 4. Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: Еденде жатқан лентадан аттап өте алады.	
IV. ҰОҚ-нің	Шеңбер бойы еркін жүру.	

қорытындысы. Рефлексия минут	«Балапан» - дабыл бойынша затты айнала аяқ ұшымен жүгіру . Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пысты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. «пы-х, пы-х ,пы-х» деп айту. Бастапқы қалыпқа келу.	
---	--	--

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қазан айы. Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

ҰОҚ тақырыбы: гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25 – 30 см) ересектердің көмегімен жүреді		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	тепе-теңдік сақтау дағдысын, қимыл-қозғалысты үйлестіріп орындау дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	бір-бірден тізбекке, шеңберге тұру, бір-бірден тізбекпен жүру, сызық жолмен жүру, табанға массаж жасауды; тиіннің ерекше қимылдарын, бағытты өзгерте отырып жүгіруді; тіректің шектелген беткейінде еңбектеу дағдыларын; теппе-теңдікті сақтау дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүру. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. Қол бүйірде, өкшемен жүру. «Бала қораз» - тізені жоғары көтере, қолды жан-жаққа сермей жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. Шеңбер бойымен тұру. / шеңберге тұрарда себеттен бір доп алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Жоғары –төмен» 1. Аяқтары алшақ қойылған, доп қолда. Допты жоғары көтеріп, төбеге қарау«жоғарыда» деп айту. Допты төмен түсіріп, жерге қарау «төменде» деп айту. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Айдаһардың құйрығы» 2. Аяқтар алшақ қойылған, доп қолда. Оңнан – солға, солдан-оңға қарай бұрылу, әр бұрылған сайын « көрдім» деп айту. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Дәл тигіз» 3. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземенде қайталау. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Доп қашты» 4. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Орнында секіру. /10-15секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1. Гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) ересектердің көмегімен жүреді	

IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Шеңбер бойы маршпен жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) «Достар» - жұптасып жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р»деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қазан айы.

Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

ҰОҚ тақырыбы: Құрсаудан еңбектеу		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	тепе-теңдікті сақтап, жоғарыдан секіруді орындау дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	қимылдарды орындаудың ретін, қолды затқа тигізе отырып, жоғары қарай секіруді; шектелген беткеймен қалай жүру және жүгіру керек екенін, қоңыздардың қимылдарын; топпен жүру дағдыларын, кеңістікті бағдарлау дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. «Ізкескіштер» - шеңбер бойы жылжымалы қадаммен денені алға қарай еңкейте жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . (шеңберге тұрарда себеттен бір доп алу) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Оң - сол» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Секіргіш» 2. Аяқтары алшақ қойылған. Доп кеуде тұсында. допты жоғары лақтыру ./6 рет қайталау./ Б. қ.: «Құламалар» 3. Аяқтары алшақ қойылған, қолдағы допты жоғары созу. Доппен оңға- солға иілу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дән» 4. Жиырылып отырады, доп қолда. Күн қыздырып, жауын жауады. «Дән» ақырын допты жоғары созып керіледі. Орнында тұрып айналады. Өкшемен тұрып керіледі. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Серіппе» 5. Аяқтарын алшақ қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Орнында отырып - тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1. Құрсаудан еңбектеу	

IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Шеңбер бойы еркін жүру.(допты себетке қою) .Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	
--	--	--

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қазан айы. Өтпелі тақырып: «Балабақша»

ҰОҚ тақырыбы: допты екі қолымен лақтыра алады		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	тепе-теңдікті сақтап жоғары секіруді орындау біліктерін қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	қимылдарды орындаудың ретін, қолды затқа тигізе отырып, жоғары қарай секіруді; шектелген беткеймен жүруді және жүгіруді, қоңыздардың қимылдарын; топпен жүру дағдыларын, кеңістікті бағдарлау дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. «Пони» - Шеңбер бойы ауыстырмалы қадаммен жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. Шеңбер бойымен тұру. / шеңберге тұрарда себеттен екіден лента алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Жылынның қимылы» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Әр қимылда «т-с-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /4-рет қайталау./ Б.қ.: «Сермеу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, оң қолдағы лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – төменге сермеп отырып ауыстыру. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Алдыда- артта» 3. Аяқтары иық жалпақтығында, ленталар жанда, алдыға еңкейіп, ленталарды артқа созу «артта» деп айту, шалқайып, қолды алдыға созу «алдыда» деп айту. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Бұйрықты орында» 4. Аяқтарын алшық қою, ленталар екі жақта. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде	

	тез алып қою керек. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Көңілді аяқтар» 5. Аяқтарын алшақ қою, ленталар жанда; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1 Допты екі қолмен лақтыра алады.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Шеңбер бойы маршпен жүру./ленталарды себетке салу/ «Жолбарыс» - қолды әр түрлі жағдайда ұстап, кең қадаммен жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: «Пирамида» - түзу тұрып, аяқтарын иық деңгейлерінде қою; қолдарын жоғары көтеріп тартылу, демін ішке жұту, рет - ретімен қолдарын, иықтың тұсын, иығын, басы, денесін төмен түсіру, демін сыртқа шығарады. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қазан айы. Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

ҰОҚ тақырыбы: орындық астынан еңбектеп өтеді		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	қол мен аяқты үйлесімді қозғау дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	орындықта ЖДЖ, алға қарай 2 метр қашықтыққа жылжи отырып секіру, допты алысқа дәлдеп лақтыру, табан массажын; қимылдарды орындау ретін: сылдырмаққа дейін екі аяқтап секіріп бару – сылдырмақты сылдырлату – жылдам орнына тұру, ойындағы ережелерді орындауды; топпен жүру және жүгіру дағдыларын, алшақтата қойылған заттардың арасымен еңбектеу дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен еркін жүру. Қол белде, аяқтың сыртымен жүру. Қол жанда, аяқтың ішімен жүру. Көгершінге ұқсап ұшу . Шеңбер бойымен адымдап жүру. Шеңбер бойымен тұру / шеңберге тұрарда себеттен екіден лента алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б. қ.: «Оң-сол» 1. Аяқтары алшақ қойылған , ленталар төменде. басты оңнан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Шеңбер жасау» 2. Аяқтары алшақ қойылған , ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Айқастыру» 3. Аяқты алшақ қоямыз. Ленталарды жанға созу. оң қолдағы лентаны сол иыққа апару,	

	сол қолдағы лентаны оң иыққа апару. «айқасты» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жасыру» 4. Аяқты алшақ қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Серіппе» 5. Аяқтарын алшақ қою, лента төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Орындық астынан еңбектеп өтеді.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Шеңбер бойы жүру /ленталарды себетке салу/. Маршпен жүру. «Қоян» - аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру . Тыныс алу жаттығулары: «Шар» - ерніңді жұмып, ұртыңды томпайту; жұдырықпен жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (3 - 4 рет). Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қараша айы. Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

ҰОҚ тақырыбы: құрсаудан еңбектеп өту		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	доппен жаттығу орындау дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	жапырақтармен ЖДЖ, доптарды гимнастикалық орындық үстімен домалатуды; жолмен қалай жүру керек екенін (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр), шектелген беткейде тепе-теңдікті сақтау, жолдың шетінен шықпауды; топпен жүру дағдыларын, педагогтің белгісі бойынша жүгіру білігін.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. «Арыстан және тасбақа» - жиі және кең қадамдарды алмастыра жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . Шеңбер бойымен тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу) Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Мысық оянды » 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Кілем қағу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шалтай-балтай» 3. Аяқты алшақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу . /6 рет қайталау/	

	Б.қ.: «Дәл тигіз» 4. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді таяқша» 5. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Құрсаудан еңбектеп өту.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Маршпен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қараша айы. Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

ҰОҚ тақырыбы: Екі қатарға қойылған (ұзындығы 3 м, арасы 30-40 см алшақ) кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап жүреді		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	доппен жаттығу орындау дағдыларын бекіту.	
Күтілетін нәтиже:	жапырақтармен ЖДЖ жасап, доптарды гимнастикалық орындық үстімен домалатуды; жолмен жүруді (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр), шектелген беткейде тепе-теңдікті сақтауды, жолдың шетінен шықпауды; топпен жүру дағдыларын, педагогтің белгісі бойынша жүгіру білігін.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. «Пингвин» - табанның ішкі жақтарымен қысқа және алшақ қадаммен жүру. Шеңбер бойымен маршпен жүру . Шеңбер бойымен тұру. (таяқшаларды үстел үстінен кезекпен алу) Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Сағаттар» 1. Аяқтары алшақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Су тасушы» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Құламалар» 3. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны жоғары созу, оңнан – солға, солдан - оңға қарай иілу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Күш жинау» 4. Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында. Таяқшаны жоғары көтеріп- түсіру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Мотоцикл жүргізу» 5. Аяқтарын алшақ қою, таяқша кеуде тұсында; мотоциклды жүргізу (ыр-ыр-ыр) деп айту. Бір орында жүру. (15-20 секунд).	

	Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Екі қатарға қойылған (ұзындығы 3 м, арасы 30-40 см алшақ) кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап жүреді	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Бір саппен шеңбер бойы жүру /таяқшаларды үстел үстіне қою/ . Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: «Көкек» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қараша айы. Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

ҰОҚ тақырыбы: Арқанның астынан еңбектеп өту		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	доппен жаттығу орындау дағдыларын қалыптастыру	
Күтілетін нәтиже:	қолдарына сылдырмақ ұстап жүруді, допты екі қолмен төмен жақтан лақтыруды, массажды; сылдырмақтың қызметін, шағын топтар бойынша тапсырмаларды орындау ретін; тек белгі бойынша лақтыру керек екенін, Бөрене үстімен еңбектеп жүруді; екі аяқпен секіруді; сылдырмақпен әрекет ету дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. «Серіппе» - қолдарымен ұстап, отырып тұрып шеңбер бойымен жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. Шеңбер бойымен тұру. / шеңберге тұрарда себеттен екі жалауша алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Өткеншек» 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Кім жылдам» 3. Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Жұлдызша» 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және жалаушаны белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет қайталау/	

	Б.қ.: «Көңілді жалауша» 5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Арқанның астынан еңбектеп өту	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: «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. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қараша айы.

Өтпелі тақырып: «Менң отбасым»

ҰОҚ тақырыбы: Белгіленген жерге дейін еңбектеу		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	еңбектеу дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	жапырақтармен ЖДЖ жасау – сырықтардың арасымен жүруді; санамақтың сөзін, алақаны мен тізесіне сүйеніп, төрттағандап еңбектеуді; топпен жүру дағдысын, белгі бойынша жүгіру білігін.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен еркін жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Қол белде, аяқтың сыртымен жүру. Қол жанда, аяқтың ішімен жүру. «Арқан бойлап жүруші» - еңкейтілген тақтайшамен жоғары, төмен жүру . Шеңбер бойымен тұру. / шеңберге тұрарда себеттен екі жалауша алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Жылынның қимылы» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Әр қимылда «т-с-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /6-рет қайталау./ Б. қ.: «Суда жүзу» 2. Аяқтары алшақ қойылған , жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Айқастыр» 3. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар төменде. Оң қолдағы жалаушаны сол иыққа апару, сол қолдағы жалаушаны оң иыққа апару. «айқасты» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Құламағайлар» 4. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде. Алдыға қарай еңкею, артқа шалқаю. /6 рет қайталау	

	Б.қ.: «Серіппе» 5. Аяқтарын алшақ қою, жалауша төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Белгіленген жерге дейін еңбектеу	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ «Қоян» - аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру . Тыныс алу жаттығулары: «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтарын іліндіріп қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

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

ҰОҚ тақырыбы:допты алысқа лақтыр		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	тепе-теңдікті сақтап, еңбектеу дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	жапырақпен ЖДЖ орындау, теппе-теңдікке арналған жаттығулар –сырықтардың арасымен жүру, ырғақты шапалақ ұруды; санамақтың сөзін, алақаны мен тізесіне сүйене отырып, төрттағандап еңбектеуді; топпен жүру дағдысын, белгі бойынша жүгіру білігін.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. «Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай еңкейте отырып, өкшемен жүру. «Түйеқұс» - тізені жоғары көтере жүру. «Сайқымазақ» - басты бұра жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. Шеңбер бойымен тұру. / шеңберге тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б. қ: «Мазақтау» 1. Аяқтары алшақ қойылған , орамал қолда. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Дымбілмес» 2. Аяқтары алшақ қойылған , орамал белде. Оң, сол иықты көтеріп- түсіру. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қу түлкі» 3. Денені тік ұстау. Орамал қолда. Түлкінің жүрісін салу. /5 рет қайталау./ Б. қ.: «Теңіз толқыны» 4. Аяқтарын алшақ қою, орамал төменде. Орамалды желпу, «Теңіз толқиды бір, теңіз толқиды екі» деп айтады, «Буырқанады, буырқанады» - орамалды тез желпу. «Сосын тына қалады» - жиырылып отыра қалу. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Биші орамал» 5. Аяқтарын алшақ қою, қолдағы орамалды әр жаққа қозғап қимыл жасау. /15-20 секунд/	

	Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1.Допты алысқа лақтыру	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Маршпен шеңбер бойы жүру /орамалды себетке салу/ . «Қуғын» - 1.5-2 минут бойы үзіліссіз жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: «Диірмен» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды төмен түсіреді, қолды кезекпен - кезек алмастырады, еркін дем алады . Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қараша айы

Өтпелі тақырып: «Дені саудың жаны сау»

ҰОҚ тақырыбы: Музыкалық-ырғақты қимылдар (айналу, орнындасекіру).	
ТОП:	II кіші топ
ҰОҚ мақсаты	қол мен аяқты үйлесімді қозғаулары мен ептіліктерін дамыту.
Күтілетін нәтиже:	2 метр қашықтыққа жылжи отырып, екі аяқпен секіруді, допты домалатуды; қимылдарды орындаудың ретін; екі аяқтап ойыншыққа дейін секіріп бару – оны сипау, өз орнына тез оралу; педагогтің бұйрығы бойынша қимылдарды орындауды; топпен жүру және жүгіру дағдыларын, алшақтатылған заттардың арасымен жүгіру дағдыларын.
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту
ҰОҚ өткізілу барысы	
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. «Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай еңкейте отырып, өкшемен жүру. «Түйеқұс» - тізені жоғары көтере жүру. «Сайқымазақ» - басты бұра жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . Шеңбер бойымен тұру. /шеңберге тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Көбелек ұшты» 1. Аяқтар алшақ қойылған, орамал бүйірде. басты оңнан – солға, солдан - оңға қарай айналдыру. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Көңілді орамал» 2. Аяқ иық көлемінде, орамал иықта, иықты артқа –алдыға, төмен –жоғары қозғау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Ғажайып кемпірқосақ» 3.Аяқтар алшақ қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту, әр иілген сайын «ғажайып» деп айту. / 6 рет қайталау./ Б.қ.: «Шапалақ» 4. Аяқтарын алшақ қою, орамалды жанға созып, жоғары көтеріп алақанды соғу. «Шапалақ»- деп айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Орамалды ілу» 5. Аяқтарын алшақ қойып, тізе бұгу. Орамал төменде. Орнынан тұрып, орамалды

	жоғары көтеріп, орамалды ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. /6 рет қайталау./ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1.Музыкалық-ырғақты қимылдар (айналу, орнындасекіру).	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Маршпен шеңбер бойы жүру. /орамалды себетке салу/ Адымдап жүру. «Достар» - жұптасып жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: «Түтікше» - ысқырықты үргендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Өтпелі тақырып: «Дені саудың жаны сау»

ҰОҚ тақырыбы: Төрттағандап түзу бағытта еңбектей алады		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	жұп болып доппен орындалатын жаттығулардың дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	шеңбер құрып ойын гимнастикасын, тұрған қалыпта бір-біріне допты домалатуды (арақашықтық – 70 см); көгөністер мен жемістердің қажеттілігін, шарикті қалай алу керек екенін (затқа қолын тигізе отырып, жоғары қарай секіру); ойында жүгіру дағдыларын, кеңістікте бағдарлау білігін.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүру. Қол бүйірде аяқтың ұшымен жүру. Қол бүйірде өкшемен жүру. Шеңбер бойымен жиі және кең қадамдарды алмастыра жүру. Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б. к: «Маса қонды» 1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Басты оң иықтан сол иыққа қарай, солдан оңға қарай иілту. «бз-з-бз-з-бз» деп айту. /5 рет қайталау/ Б. қ.: «Қақпа» 2. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде, 1- оңға бұрылу, 2- б.қ. 3- солға бұрылу, Әр бұрылған сайын «қақпа ашылды» деп айту . / 6 рет қайталау/ Б.қ. : «Шаңғышы» 3. Аяқтары алшақ қойылған , 1- сол қолмен оң аяқты жерден алмай алдыға созу, 2- оң қолмен сол аяқты алдыға созып шаңғы тебу қимылын жасайды. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Биік - аласа» 4. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын алдыға созып 1- отырады «аласа» деп айтады, 2 – қолды жоғары созып аяқтың ұшымен тұрады «биік» деп айтады. /6- рет қайталау / Б.қ.: «Құлыншақ»	

	5. Аяқтарын біріктіру. Қол белде. Тізені жоғары көтере жүгіру. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1.Төрттағандап түзу бағытта еңбектей алады	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Шеңбер бойы маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: 1 – 2, 3 - 4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек - кезек демді ішке тартады; 1 – 10 (16) есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

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

ҰОҚ тақырыбы: “Жемістерді досыңа бер” ойын жаттығуы. Шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру.		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	жұп болып доппен орындалатын жаттығулардың дағдыларын бекіту.	
Күтілетін нәтиже:	шеңбердегі ойын гимнастикасын, тұрған күйі бір-біріне допты домалатуды (арақашықтық – 70 см); көгөністер мен жемістердің пайдасы, шарға қалай қол жеткізуге болатынын (затқа қол тигізе отырып жоғары қарай секіру); ойында жүгіру дағдыларын, кеңістікті бағдарлау білігін.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Шеңбер бойы жылжымалы қадаммен жүру. Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Басты бұру» 1. Тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2 есебінде басты оңға қарай, 3 - 4 есебінде солға бұру керек. (6 рет қайталау) Б. Қ.: «Иықтың жүруі» 2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. Иықты артқа, алдыға қарай айналдыру. /6 рет қайталау/ Б. Қ.: «Ағаштар тербеледі» 3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жоғарыда. Оң жаққа, сол жаққа тербелу. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Қоян қашты» 4. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсату. Орнында секіру. /15-20 секунд/ Б.қ. «Көңілді аяқтар» 5. Орнында тұрып жеңіл жүгіру (15-20 секунд) Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. “Жемістерді досыңа бер” ойын жаттығуы.	

IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: Шеңбер бойымен тұрып араның дыбысын салу (з-з-з), мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	
--	--	--

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

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

ҰОҚ тақырыбы:құрсаудан еңбектеп өту		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	тепе-теңдікке арналған жаттығуларды және еңбектеу кезінде қол мен аяқты үйлесімді қозғау дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	бір-бірден тізбекке тұруды, бір-бірден тізбекте жүруді, еденге түзу төселген жіпті басып жүруді; тиіннің айрықша қимылдарын, допты шеңбермен бір-бірінің қолына беруді, бағытты өзгерте отырып жүгіруді; шектелген беткеймен төрттағандап еңбектеу дағдыларын; теппе-теңдікті сақтау дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен бүгілген тізені барынша биік көтеріп жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Келісу» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Басты жоғары көтеріп, төмен түсіру, «иә-иә» сөзін айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Сегіздік» 2. Тік тұрып, қолды екі жаққа жіберіп, жұдырықты түю керек, 1 есебінде білезікпен алға қарай айналдыру, 2 есебінде артқа қарай айналдыру қажет. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Зырылдауық» 3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Белді оңнан – солға, солдан – оңға қарай айналдыру. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Биік, аласа» 4. Аяқты алшақ қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып «аласа» деп айту, тұру – «биік» деп айту. / 5 рет қайталау/ Б.қ.: «Доп тебу» 5. Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру.	

	/15-20 секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Құрсаудан еңбектеп өту	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Шеңбер бойы еркін жүру. Аяқтың ұшымен бірқалыпты жеңіл жүгіру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жай жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу (ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Желтоқсан айы.

Өтпелі тақырып: «Дені саудың жаны сау»

ҰОҚ тақырыбы: Кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап жүру		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	өз қимылын басқа балалардың қимыл-қозғалыстарына сәйкес үйлестіре білу біліктерін қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	ойын гимнастикасын, тура бағытта төрттағандап еңбектеуді; жемістердің пайдасын, кейіпкерлердің әрекеттерін, қол ұстасып айнала жүруді; екі аяқпен секіруді, түрлі бағытта жүгіру дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Шеңбер бойы жылжымалы қадаммен жүру. Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б. қ: «Мазақтау» 1. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /5 рет қайталау/ Б. қ.: «Дымбілмес» 2. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде. Оң және сол иықты көтеріп- түсіру. Иықты көтергенде «білмеймін» сөзін айту, / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Міне-міне» 3. Аяқтары алшақ қойылған. Алдыға еңкейіп, қолдарды артқа тығу, денені тік ұстап, қолды алдыға созып алақанды жоғары ұстап көрсету «Міне-міне» сөзін айту. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Тіземен дөңгелек жасау» 4. Кеуденің жоғарғы бөлігін сәл еңкейіп, қолдарын тізеге қою; тізесін бүгіп солға қарай (сағат тілімен), одан кейін оңға қарай (сағат тіліне қарсы) дөңгеленіп айналады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Секір, жүгір» 5. Орнында тұрып, қол белде 8-10 рет секіріп, жүру. /6 рет қайталау./	

	Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап жүру	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Шеңбер бойы табанды жерден алмай жылжымалы қадаммен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жай жүгіру . Тыныс алу жаттығулары: Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

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

ҰОҚ тақырыбы: допты лақтыру		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	өз қимылын басқа балалардың қимыл-қозғалыстарына сәйкес үйлестіре білу біліктерін қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	ойын гимнастикасын, тура бағытта төрттағандап еңбектеуді; жемістердің пайдасын, кейіпкерлердің әрекеттерін, қол ұстасып шеңбермен жүруді; екі аяқпен секіруді, түрлі бағытта жүгіру дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол бүйірде, аяқтың ұшыменшеңбер бойымен жүру. Қол бүйірде, өкшемен жүру. Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Көбелек қонды» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Резеңке» 2. Тік тұру керек, аяқ иық деңгейінде, оң қолды жоғары көтереді, сол қол төмен түсіреді, шұғыл қимылдап, қолдарды кезек сермейді. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Тарсылдақ» 3. Аяқтары алшақ, қолды төмен түсіріп, тік тұру керек, қолды алға - артқа шапалақтай сермеу керек. (6- рет қайталау.) Б. қ.: «Көңілді пингвин» 4. Өкшелерін беттестіру арқылы пингвиннің жүрісін көрсету. Қолдары жанда пингвиннің қанатын жасау. Орнында тұрып айналып жүру. /10-15секунд/ Б.қ.: «Акробат» 5. Орнында тұрып, аяқты артқа қарай тізеден бүгіп кезектесіп секіру. /10-15 секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар.	

	Допты лақтыру	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Шеңбер бойы тізені жоғары көтере жүру. Еркін жүру. Тыныс алу жаттығулары: «Отыншы» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтарын ілндіріп қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады. (ту-у-х, ту-у-х) Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

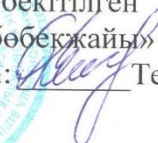
Желтоқсан айы. Өтпелі тақырып: «Дені саудың жаны сау»

ҰОҚ тақырыбы: отырып допты қос қолмен домалату		
ТОП:	II кінші топ	
ҰОҚ мақсаты	допты лақтыру және ойын барысында секіру дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	қолдарына сылдырмақ ұстап жүру, допты екі қолмен төменнен лақтыруды; Т. Нестерюк, А. Шкоданың әдістемесі бойынша тартылуды, массажды; сылдырмақтың қызметін, шағын топ бойынша тапсырмаларды орындау ретін; тек белгі бойынша ғана лақтыру керек екенін; екі аяқпен секіру дағдыларын, сылдырмақпен әрекет ету дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Аяқтың ұшын алмастыра отырып жүру. Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Араның ұшуын бақылау» 1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «з-з-з» деп айту/6 рет қайталау/ Б.қ.: ««Диірмен» 2 . Аяқтары алшақ қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа жіберіп, жұдырықты түйіп, шынтақпен ішке - сыртқа айналдыра қимылдаймыз. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Тарсылдақ» 3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жоғарыда, 1- аяқты тізеге дейін бүгіп, жоғары көтереді, 2- тізе астынан шапалақ соғады. 3- б.қ. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Шалтай-балтай» 4. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанда, оңға, солға бұрылу, қол бос қозғалады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қосаяқ»	

	5. Орнында тұрып, қос аяқтап секіру (10-15 секунд) Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Отырып допты қос қолмен домалату	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Адымдап шеңбер бойы жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Бекітемін:

Педагогикалық кеңестің №3, хаттама №3
шешімімен бекітілген
«Жасұлан» бөбекжайы» КМҚК
менгерушісі:  Темирбаева.Э.К.



**МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ ҮЛГІЛІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ
ӨТПЕЛІ ТАҚЫРЫПТАР НЕГІЗІНДЕ**

кіші (2 жастан бастап) «Балапан» «Мұрагер» тобының дене шынықтырудан
2020-2021 оқу жылының циклограммасы

Дене тәрбие нұсқаушысы: Темирбаева Э.К

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қаңтар айы. Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»

ҰОҚ тақырыбы: допты себетке салу		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	еңбектеу мен тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	жапырақтармен ЖДЖ жасау, «Сұр қоян тазалықты сүйеді» ойынында мәтінге сәйкес рөлдік әрекеттерді; қояндардың әрекеттерін, шектелген беткейде тепе-теңдікті сақтауды; заттардың арасымен алақанмен және табанмен еңбектеу дағдыларын, кеңістікте бағдарлай білуді.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Торғай ұшты» 1. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чик- чирик» деп айту. / 5 рет қайталау/ Б. қ.: «Жыланның қозғалысы» 2. Аяқ иық көлемінде, қолды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелендете айналдыру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қайшы» 3.Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жан-жақта, қолдарды қайшылау. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Жұлдызша» 4. Қолдары белде. Аяқты бірге ұстау. Орнында секіріп аяқты және қолды жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және қолды белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Акробат» 5.Денені тік ұстау, қол белде, аяқты артқа қарай тізеден бүгіп кезектесіп секіру. /10-15 секунд/	

	Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Допты себетке салу.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Шеңбер бойы жылжымалы қадаммен денені алға қарай еңкейте жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қаңтар айы . Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»

ҰОҚ тақырыбы: таяқшалардан аттап өту		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	еңбектеу мен тепе-теңдікті сақтау дағдыларын бекіту	
Күтілетін нәтиже:	жапырақтармен ЖДЖ жасайды, «Сұр қоян тазалықты сүйеді» ойынында мәтінге сәйкес рөлдік әрекеттерді; қояндардың қимылдарын, шектелген беткейде тепе-теңдікті сақтауды; алақаны мен табанына сүйеніп еңбектеу, кеңістікті бағдарлау дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүгіру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойы ауыстырмалы қадаммен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты алшақ қоямыз, Буратинаға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «күн» салады. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Су тасу» 2. Аяқты алшақ қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол иықты кезек жоғары көтеру. / 5 рет қайталау/ Б.қ.: «Гүлдің ашылуы» 3. Аяқтары алшақ қойылған. Қол төменде, аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары созу. (6- рет қайталау.) Б.қ.: «Доп тебу» 4. Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру. /15-20 секунд/ Б. қ.: «Көңілді көжек» 5. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсатып, орнында секіру. /10-15секунд/	

	Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Таяқшалардан аттап өту	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Шеңбер бойы еркін жүру. Дабыл бойынша шеңберді айнала аяқ ұшымен жүгіру . Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пысты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. «пы-ых, пы-ых ,пы-ых» деп айту. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қаңтар

Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»

ҰОҚ тақырыбы: Еденде жатқан бөренеден асып түсу		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	доптарды домалату дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	алға ұмтыла отырып, 2,5 метр қашықтыққа екі аяқпен секіру, допты алысқа дәлдеп лақтыру, тартылуды; қимылдарды орындау ретін: сылдырмаққа дейін екі аяқтап секіріп бару, сылдырмақты сылдырлатып жылдам өз орнына қайтуды, ойын ережесін орындауды; топпен жүру және жүгіру дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүру. Қол бүйірде, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен жеңіл жүгіру. Тізені жоғары көтере, қолды жан-жаққа сермей жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Жоғары –төмен» 1. Аяқтары алшақ қойылған, доп қолда. Допты жоғары көтеріп, төбеге қарау«жоғарыда» деп айту. Допты төмен түсіріп, жерге қарау «төменде» деп айту. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Айдаһардың құйрығы» 2. Аяқтар алшақ қойылған, доп қолда. Оңнан – солға, солдан-оңға қарай бұрылу, әр бұрылған сайын « көрдім» деп айту. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Мергендер» 3. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземен кезек қайталау. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Аққу қанатын қақты» 4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты	

	жасау. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Доп қашты» 5. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Орнында секіру. /10-15секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Еденде жатқан бөренеден асып түсу	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Тыныс алу жаттығулары: «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р»деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қаңтар айы

Өтпелі тақырып: «Балабақша»

Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы: Допты алға домалатады және оны ұстап алу		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	тапсырмаларды орындау барысында өз қимылын басқа балалардың қимыл-қозғалыстарына сәйкес үйлестіре білу біліктерін қалыптастыру	
Күтілетін нәтиже:	ойын жаттығуларын, тоқтап және тапсырманы орындай отырып (шапалақ соғу) жүгіруді; жұп құруды, музыка аяқталғанда жүгіруді тоқтату керек екенін, қозғалыс бағытын сақтауды; төрттағандап жүруді, жұппен допты домалату дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүру. Шеңбер бойымен жұптасып жүгіру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Оң - сол» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Піл» 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен айқастырады, екі қолды бірдей жоғары көтеріп, алға еңкейеді, қолды иыққа дейін түсіріп, денені 90 градусқа бұрады, қолды жерге дейін түсіріп, бастапқы қалыпқа оралады. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Допты жалғастыр» 3. Аяқтары алшақ қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа созып, жоғары көтеру, допты келесі қолға салып, қайта екі жаққа созып төмен түсіреді /6 рет қайталау/	

	Б.қ.: «Бақа» 4. Доп жанда . Қол мен табанға сүйене отырып, допты айнала секіре еңбектеу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жоғары-төмен» 5. Аяқтарын алшақ қою, доп қолда «Жоғары» дегенде допты жоғары созу, «төмен» дегенде тізені бүгу. Допты жерге тигізу. /6 рет қайталау Б.қ.: «Аққұтан» 6. Аяқтарын алшақ қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Аяқты алма кезек көтере секіру. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1. Допты алға домалатады және оны ұстап алу	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қаңтар айы

Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»

ҰОҚ тақырыбы: Құрсаудан еңбектеп өту		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	«Көз–қол» сенсомоторлық кеңістік үйлесімділігін қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	ойын жаттығуларын, тоқтап және тапсырманы орындай отырып (шапалақ соғу) жүгіруді; жұп құруды, музыка аяқталғанда жүгіруді тоқтату керек екенін, қозғалыс бағытын сақтауды; төрттағандап жүруді, жұппен допты домалату дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Жылынның қимылы» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Әр қимылда «т-с-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /4-рет қайталау./ Б.қ.: «Биші» 2. Аяқтары алшақ қойылған, оң қолдағы лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – төменге сермеп отырып ауыстыру. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Ләйлек» 3. Аяқтары иық мөлшерінде, ленталар жанда, тік тұрып, аяқты иық деңгейінен сәл алшақ ұстайды, алақанның сырт жағымен белден ұстап, денемен жартылай шеңбер жасайды. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Бұйрықты орында» 4. Аяқтарын алшық қою, ленталар екі жақта. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде	

	тез алып қою керек. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Қоңыз» 5. Төрт тағандап тұрып, қолды, аяқты бүгу және жазу керек.. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді аяқтар» 6. Аяқтарын алшақ қою, ленталар жанда; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1.Құрсаудан еңбектеп өту	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы маршпен жүру. /ленталарды себетке салу/ Шеңбер бойымен қолды әр түрлі жағдайда ұстап, кең қадаммен жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: түзу тұрып, аяқтарын иық деңгейлерінде қою; қолдарын жоғары көтеріп тартылу, демін ішке жұту, рет - ретімен қолдарын, иықтың тұсын, иығын, басы, денесін төмен түсіру, демін сыртқа шығарады. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қаңтар айы. Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»

ҰОҚ тақырыбы: Құм салынған қапшықты (50 см арақашықтық шеңберге лақтыру)		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	ойын тапсырмаларын орындау барысында қол мен аяқты үйлестіре қозғау және дұрыс жүріс рефлексін қалыптастыру	
Күтілетін нәтиже:	бір-бірден тізбекке тұру, бір-бірден тізбекте жүру, еденге түзу төселген жіпті басып жүру, иглболмен массажды; қолдарын шынтақтан жазу, арқасын тік ұстау, жүгіру және жүру кезінде басын төмен түсірмеу, тақтайдың шетінен шықпау, бағытты өзгерте отырып жүгіруді; шектелген беткейде төрттағандап еңбектеу; тепе-теңдікті сақтау дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен еркін жүру. Қол белде, аяқтың сыртымен жүру. Қол жанда, аяқтың ішімен жүру. Көгершінге ұқсап ұшу . Шеңбер бойымен адымдап жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б. қ.: «Оң-сол» 1. Аяқтары алшақ қойылған , ленталар төменде. басты оңнан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Шеңбер жасау» 2. Аяқтары алшақ қойылған , ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Маятник» -	

	3. Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолмен қабырғаны, сол қолмен саннан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жасыру» 4. Аяқты алшақ қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Тағзым» 5. Денені тік ұстау. Лента белде. 1- алға қарай еңкейіп, 2- лентаны аяқ басына дейін жеткізу керек. Б.қ.: «Серіппе» 6. Аяқтарын алшақ қою, лента төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1. Құм салынған қапшықты (50 см арақашықтық шеңберге лақтыру	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 лектен (колонна) 1 саппен /ленталарды себетке салу/. Маршпен жүру. «Қоян» - аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру . Тыныс алу жаттығулары: «Шар» - ерніңді жұмып, ұртыңды томпайту; жұдырықпен жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (3 - 4 рет). Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Ақпан айы. Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»

ҰОҚ тақырыбы: кубиктер арасымен жүру		
ТОП:	2 кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	«Көз–қол» сенсомоторлық кеңістік үйлесімділігін қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	доппен ЖДЖ жасау, допты 80 см қашықтықтан қақпа арқылы (ені – 60 см) домалатуды; қуыршақтардың, қақпалардың қызметін, тура бағытта жүру кезінде бағытты сақтау, өз әрекеттерін өлеңнің сөздерімен сәйкестендіруді; екі аяқпен секіру дағдыларын, өз орнына жылдам қашу білігін.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Жиі және кең қадамдарды алмастыра жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу) 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Мысық оянды » 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Кілем қағу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бұрылыс» 3. Аяқты алшақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу . /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Иілу» 4. Аяқты алшақ қойып, тік тұрады, таяқша қолда. Таяқшаны алға ұзартып, таяқшаны	

	жоғары көтереді, артқа шалқаяды, солға бұрылады, денені алға еңкейтіп, оңға бұрылады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 5. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді таяқша» 6. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Кубиктер арасымен жүру	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Ақпан айы.

Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

ҰОҚ тақырыбы: Допты алға домалатып, қуып жету		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	«Көз–қол» сенсомоторлық кеңістік үйлесімділігін бекіту.	
Күтілетін нәтиже:	доппен ЖДЖ жасау, допты 80 см қашықтықтан қақпа арқылы (ені – 60 см) домалатуды; қуыршақтардың, қақпалардың қызметін, тура бағытта жүру кезінде бағытты сақтау, өз әрекеттерін өлеңнің сөздерімен сәйкестендіруді; екі аяқпен секіру дағдыларын, өз орнына жылдам қашу білігін.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Табанның ішкі жақтарымен қысқа және алшақ қадаммен жүру. Шеңбер бойымен маршпен жүру . 1 сапқа тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу) 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Сағаттар» 1. Аяқтары алшақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Су тасушы» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Терезе» 3. Аяқтары алшақ қойылған қолға таяқшаны алып, аяқты айқастыра тұрып, денені оңға-солға бұрады./6 рет қайталау/ Б.қ.: «Атлет» 4. Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында.1- отырады, арқаны түзу ұстап, екі қолмен таяқшаны алға қарай көтереді, тұрып қолды төмен түсіреді. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Құтқарушы таяқшасы»	

	5. Аяқтарын алшақ қою, таяқша кеуде тұсында; екі қолмен таяқшаны ұстап, серіппелі қимылмен отырып - тұру. (6 рет қайталау). Б.қ.: «Велосипедші» 6. Аяқтарын алшақ қою, таяқшаны бел тұсында ұстау; 10 рет маршпен жүру, Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1. Допты алға домалатып, қуып жету	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 лектен (колонна) бір саппен шеңбер бойы жүру /таяқшаларды үстел үстіне қою/ Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Ақпан айы.

Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

ҰОҚ тақырыбы: Допты шағын төбешіктен домалату		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін көтеру; жалпақтабандылықтың алдын алу	
Күтілетін нәтиже:	бір-бірден тізбекпен жүру, бір орыннан ұзындыққа секіру, 40 см биіктікте тартылған жіптің астынан өту, қол моторикасына арналған жаттығуды; пойыздың қызметін, «паровоз» болып тұруды, жүрген кезде заттарды айналып өтуді, қимылды педагогтің белгісі бойынша бастау және аяқтауды; Заттардың арасымен жүру кезінде денесін тік ұстау дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. «Серіппе» - қолдарымен ұстап, отырып тұрып шеңбер бойымен жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. (себеттен екі жалауша алу) 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Әткеншек» 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Гүл» 3. Қолды белге ұстап, тізерлей отырады, денені екі жаққа кезек бұрып, орамалды жаяды. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Диірмен» 4. Аяқты иық деңгейіне қойып, денені алға қарай еңкейту керек, қолды екі жаққа	

	жібереді, алға қарап, қолды алма кезек алға, артқа сермейді. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шырақ» 5. Аяқты иық деңгейіне қойып, қолды жоғары көтереді, алға еңкейеді, түзу тұрады, солға еңкейеді, түзу тұрады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді жалауша» 6. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1. Допты шағын төбешіктен домалату	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 лектен (колонна) бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Ақпан айы. Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

ҰОҚ тақырыбы: Тәрбиешінің көмегімен гимнастикалық орындықтың үстінен жүру		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	заттардың арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру	
Күтілетін нәтиже:	доппен ЖДЖ жасау, заттардың арасымен төрттағандап еңбектеуді; ойыншықтың қызметін, аюлардың, иттердің қимылдарын, қимылдарды орындау ретін – допты домалату, допты қуып жетуді; допты екі қол саусақтарының белсенді әрі екпінді қимылымен итеру білігін.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен еркін жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. «Арқан бойлап жүруші» - еңкейтілген тақтайшамен жоғары, төмен жүру . 1 сапқа тұру. (сапқа тұрарда себеттен екі жалаушадан алу) 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Жылынның қимылы» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Әр қимылда «т-с-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /6-рет қайталау./ Б. қ.: «Аттап созылу» 2. Аяқтары алшақ қойылған , жалаушалар жанға созу .Алға сәл адымдап, сол аяққа отырады, оң аяқ түзу артқа созылады, артқа - алға денемен шеңберлер жасау керек.. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қаз» 3. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар төменде тік тұрып, бүгілген аяқтың сирағынан ұстайды, жібереді. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Аяқтарды қозғау»	

	4. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде өкшені арқанға тіреп, аяқтың ұшын жерге тіреп бір орында қарай адымдап жүру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Серіппе» 5. Аяқтарын алшақ қою, жалауша төменде,. тік тұрады, 1- аяқтар бірге, қолдар төмен түсірілген, тізені қолмен қапсыра ұстап отыру керек, басты тізеге қояды, тіке тұру керек. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қоян» 6. Орнында тұрып аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру ./15-20 секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1. Тәрбиешінің көмегімен гимнастикалық орындықтың үстінен жүру	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Тыныс алу жаттығулары: «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтарын іліндіріп қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады. мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Ақпан айы . Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

ҰОҚ тақырыбы: Допты қос қолмен лақтыру		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	заттардың арасымен жүгіру дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	доппен ЖДЖ жасау, заттардың арасымен жүгіруді; ойыншықтың қызметін, маймылдардың қимылдарын, қимылдарды орындау ретін – допты домалату, допты қуып жету, музыка аяқталғанда тоқтауды; допты бір мезгілде екі қолының саусақтарының белсенді әрі екпінді қимылымен итеру білігін, тура бағытта жүруді, кеңістікті бағдарлау дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. «Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай еңкейте отырып, өкшемен жүру. «Түйеқұс» - тізені жоғары көтере жүру. «Сайқымазақ» - басты бұра жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. /сапқа тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б. қ: «Мазақтау» 1. Аяқтары алшақ қойылған , орамал қолда. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Өткеншек» 2. - Аяқтары алшақ қойылған , орамалды белге ұстап, денені жан - жаққа бұрады. . / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қу түлкі» 3. Денені тік ұстау. Орамал қолда. Түлкінің жүрісін салу. /5 рет қайталау./ Б. қ.: «Шеңберлер» 4. Тік тұрып, аяқты иық деңгейіне қояды, орамалды жоғары көтеріп, саусақтарды айқастырады, 1 - есебінде денені еңкейтіп, қолды солға бұрады, 2 - дене мен қолды алға еңкейтеді, 3 - оңға, 4 - артқа. (қолды желкеге қоюға болады)	

	Б.қ.: «Маятник» 5. Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолдағы орамалмен қабырғаны, сол қолдағы орамалмен саннан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Шегіртке» 6. Аяқты біріктіріп ұстау. Орамал белде оң және сол аяқпен секіру. /10-15секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1. Допты қос қолмен лақтыру	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру /орамалды себетке салу/ . «Қуғыншы» - 1.5-2 минут бойы үзіліссіз жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды төмен түсіреді, қолды кезекпен - кезек алмастырады, еркін дем алады . Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Ақпан айы.

Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

ҰОҚ тақырыбы: Текшелерден, (биіктігі 10, 15 см) аттап жүру		
ТОП:		
ҰОҚ мақсаты	ойын барысында доппен орындалатын жаттығулардың және секіру дағдыларын бекіту.	
Күтілетін нәтиже:	қолдарындағы сылдырмақпен жүру, допты екі қолмен төменнен лақтыруды; сылдырмақтың қызметін, шағын топтар бойынша тапсырмаларды орындау ретін; тек белгі бойынша лақтыру керек екенін, Бөрене үстімен еңбектеп жүруді; екі аяқпен секіру дағдыларын; сылдырмақпен әрекет жасау дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. «Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай еңкейте отырып, өкшемен жүру. «Түйеқұс» - тізені жоғары көтере жүру. «Сайқымазақ» - басты бұра жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. /сапқа тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Дөңгелек» 1. Тік тұрып, аяқты иық деңгейіне қойып, орамалды алға созып, алақанды жұмып, білезікті, шынтақты, иықты қысу, айналдырады. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Қанат» 2. Аяқ иық көлемінде, тік тұрып орамалды ішке қарата қолды жоғары көтеріп, артқа қарай түсіреді. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жіп орағыш» 3. Тік тұрады, аяқты сәл бүгіп, орамалды тізеге тигізеді, тізені жан - жаққа айналдырады. / 6 рет қайталау./ Б.қ.: «Тарсылдақ» 4. Тік тұрып, аяқты алға созады, оң аяқты жоғары көтеріп, аяқ астынан шапалақ соғады, дәл осылай екінші аяқпен жасалады. /6 рет қайталау/	

	Б. қ.: «Орамалды ілу» 5. Аяқтарын алшақ қойып, тізе бүгу. Орамал төменде. Орнынан тұрып, орамалды жоғары көтеріп, орамалды ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Сайқымазақ» 6. Тік тұрып, орамалды жоғары көтеріп, аяқты алға қарай түзу лақтыра секіру . /10-15 секунд / Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Текшелерден, (биіктігі 10, 15 см) аттап жүру	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. /орамалды себетке салу/ Адымдап жүру. «Достар» - жұптасып жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: Ысқырықты үргендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Наурыз айы. Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

ҰОҚ тақырыбы: Кегльдердің арасымен жүру		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	педагогтің бұйрығын тыңдап және орындау дағдыларын қалыптастыру	
Күтілетін нәтиже:	ойын гимнастикасын тоқтап және тапсырманы орындай отырып жүруді; қояндардың сипаттық ерекшеліктерін, музыка аяқталғанда тоқтау керек екенін; еңбектеген кезде қозғалыс бағытын сақтау дағдыларын, қимылдарды санамақ мәтініне сәйкес орындау білігін.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Қол бүйірде аяқтың ұшымен жүру. Қол бүйірде өкшемен жүру. Қарлығашқа ұқсап ұшу.(қолды жанға созу.) Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б. қ: «Оң-сол » 1. Аяқтары алшақ , қолдары белде. басты оң иыққа қисайту иықты көтермеу керек , басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау) Б. қ.: «Шеңбер» 2. Аяқтары алшақ , қолдары иықта. 1-4 қолымызды шеңбер бойынша алдыға қарай айналдырамыз. 5-8 – қолымызды шеңбер бойынша артқа қарай айналдырамыз. / 5 рет қайталау/ Б. қ.: «Бұйрықты орында» 3. Аяқтары алшақ , қолдарымыз басымызда. 1- оң жаққа еңкею, 2- б.қ. 3 – сол жаққа еңкею, 4- қолымызды алдыға созып, отырамыз. 5 – б.қ. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Шам жағу » 4. Аяқтары алшақ , қолдарымыз жанда. 1- қолымыз басымызда, 2- қолымыз жоғары, оң аяғымызды артқа қойып, өкшемізді көтеріміз, бүгеміз. 3- оң аяғымызды қоямыз, қолымыз басымызда. 4- б.қ. Сол аяқпен де дәл солай қайталау. / 6 рет қайталау/	

	Б. қ.: «Құлын» 5. Аяқтарды біріктіріп ұстау, орында тұрып, қолды шынтаққа дейін бүгіп, тізені барынша биік көтере жүгіру . Б. қ.: «Бұршақтар» 6. Аяқтарды біріктіріп ұстау, қолдар белде, орында тұрып алға, артқа, оңға, солға секіру . /15-20 секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1. Кегльдердің арасымен жүру	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Наурыз айы. Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

ҰОҚ тақырыбы: Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыру		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	тепе-теңдікті сақтап, қимыл-қозғалыстарды үйлесімді орындау дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	ойын гимнастикасын тоқтап және тапсырманы орындай отырып жүруді; музыка аяқталғанда тоқтау керек екенін, қоңырауды сыңғырлату үшін барынша қатты секіру керек екенін; қимылдарды санамақ мәтініне сәйкес орындау білігін.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, жылжымалы қадаммен жанына, артқа жүру . Шеңбер бойымен аяқты артқа қарай жіберіп, түзу жүгіру . Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Маса ұшты» 1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «з-з-з» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Қақпа» 2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. 1- шынтақты артқа созу, 2- шынтақты беттестіру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шапалақ» 3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар белде. 1- алдыға еңкею, 2- қолдарды шапалақтау. 3- артқа шалқаю, 4- шапалақтау . /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Күнге жетемін» 4. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар белде. 1- қолымызды екі жаққа созамыз. 2- өкшемізді көтеріп, қолымызды жоғары көтеремізде созыламыз. 3 -б.қ. /6 рет қайталау/	

	Б.қ.: «Шапалақ» 5. Аяқтарын біріктіру. Қолдар белде. 1- тізені бүгіп отырады, 2- орныныан тұрып шапалақтайды. 3- б.қ. (6 рет қайталау) Б.қ.: «Биші аяқтар» 6. Аяқтарын біріктіру, қолдар белде. 1- оң аяқты жанға созу, 2- б.қ.; 3-сол аяқты жанға созу, 4- б.қ.; /6 рет қайталау./ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1. Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыру	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Наурыз айы. Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

ҰОҚ тақырыбы: Құстар сияқты қимыл жасайды,50 см биіктігі орындықтың астынан төрттағандап өту		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	тепе-теңдікті сақтап, секіруді орындау дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	ойын гимнастикасын, тоқтап және тапсырманы орындай отырып жүруді; педагогтің нұсқауы бойынша тоқтау керек екенін, қоңырауды сыңғырлату үшін барынша қатты секіруді; қимылдарды педагогтің белгісі бойынша орындау білігін.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен көрсетілген бағыт бойынша бірінен кейін бірі жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Келісу» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Басты жоғары-төмен бұру, «иә-иә» сөзін айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Робот» 2. Аяқтары алшақ қойылған, қолдары жанда. Қолдарын алдыға –артқа сермеу және аяқтарын түзу ұстап бір орында жүру. /6 рет қайталау. / Б.қ.: «Қақпа » 3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Белді оңнан - солға, солдан - оңға қарай бұру. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Жіп орағыш» 4. Тік тұрады, аяқты сәл бүгіп, қолды тізеге тигізеді, тізені жан - жаққа айналдырады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Балапан су ішті»	

	5. Аяқтарын біріктіріп ұстайды. Қолды жанға қойып алақанды жайып, балаланның қанатын жасайды. 1- алдыға еңкейеді, 2- б.қ. 3- алақанды шапалақтайды. 4- б.қ. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бақа» 6. Аяқтары алшақ қойылған, тізені бүгіп, қолды тізе үстіне қойып орнында «бақа» сияқты секіру. /8 рет секіру. / Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1. Құстар сияқты қимыл жасайды, 50 см биіктігі орындықтың астынан төрттағандап өту	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Наурыз айы. Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

ҰОҚ тақырыбы: Домалаған доптың артынан еңбектеу		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	жоғарыда ілінген затқа қолды тигізіп секіру дағдыларын қалыптастыру	
Күтілетін нәтиже:	тоқтап және жеңіл тапсырманы орындай отырып жүгіру, ойында допты бір-біріне беру; орындықта қалай орын табуды, ешкім естімейтіндей етіп аяқтың ұшымен жүруді; екпінді түрде жоғары қарай секіру, кеңістікті бағдарлауды.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап аяқты айқастыра жүгіру . Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Жыланның жүрісімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б. қ: «Мазақтау» 1. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Мұнда-мұнда» 2. Аяқтары алшақ қойылған, қолдары бүйірде.1- оң қолды алдыға созып айналдыру, «мұнда-мұнда» деп айту. 2- б.қ. 3- сол қолменде қайталау. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Тағзым» 3. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде.1 - алға қарай еңкейіп, қолды аяқ басына дейін жеткізу керек. 2- б.қ. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Биік, аласа» 5. Аяқты алшақ қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып «аласа» деп айту, тұру – «биік» деп айту. / 6 рет қайталау/	

	Б.қ.: «Масаны ұстап ал» 6. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде. 1- қолды бастан асыра көтеріп шапалақтап және аяқты алшақ ұстап секіру . / 10-15 секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1. Домалаған доптың артынан еңбектеу	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Қол белде екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Наурыз айы. Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

ҰОҚ тақырыбы: көлбеу тақтайдың үстінен еңбектеу		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	жоғарыда ілінген затқа қолды тигізіп секіру дағдыларын бекіту.	
Күтілетін нәтиже:	тоқтап және жеңіл тапсырманы орындай отырып жүгіру, ойында допты бір-біріне беруді; орындықта қалай орын табуды, ешкім естімейтіндей етіп аяқтың ұшымен жүруді; екпінді түрде жоғары қарай секіру, кеңістікті бағдарлауды.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап тізені шапалақтай жүгіру . Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. Қол бүйірде, өкшемен жүру. Қол бүйірде тізені бүгіп жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Торғай ұшты» 1. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созу, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чик- чирик» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Баспалдақ» 2. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанда, 1- 2 қолды белге қоямыз, 3-4 иыққа ,5-6 жоғары созамыз, 7-8 – шапалақтаймыз. Керісінше қайталаймыз. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Арқан созу» 3. Аяқты алшақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, 1- оң қолымызды жоғары, 2- сол қолды төменге қарай созу. 3-4 қимылды керісінше жасау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Гүлдің ашылуы»	

	5. Аяқтары алшақ қойылған. Қол төменде, аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары созу. (6- рет қайталау.) Б. қ.: «Тырна» 6. Аяқтарын біріктіру. Оң аяқты бүгіп, орнында секіру. Сол аяқты /10-15секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы көлбеу тақтайдың үстінен еңбектеу	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Тыныс алу жаттығулары: мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «Чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Наурыз айы.

Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

ҰОҚ тақырыбы: Домалаған доптың артынан еңбектеу		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	өзінің қимыл-қозғалыстарын басқа балалардың қимыл-қозғалыстарымен келісіп орындау дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	қарқынды өзгерте отырып жүгіруді; шана сүйретуді; машиненің, пойыздың дыбысын, пойыздың, автомобильдің қозғалысын, қозғалғанда педагогтің нұсқауын орындауды; тепе-теңдікті сақтап жүру; спорт алаңының кеңістігін бағдарлау білігін.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап секірмелі жүгіріс . Шеңбер бойымен табанның ішкі жақтарымен қысқа және алшақ қадаммен жүру. 1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Күн- түн» 1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. 1- көзімізді жұмамыз. 2- мойынды оңға бұрып, көзімізді ашамыз, 3- алдыға қарап көзімізді жұмамыз, 4- мойынды солға бұрып көзімізді ашамыз. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Иілгіштер» 2. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жанда, 1-2 - оң аяқтың тізесін сәл бүгіп оңға қарай иілеміз, 3-4 – сол аяқтың тізесін сәл бүгіп солға иілу. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Балапан қанатын қақты» 3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6-шынтақты жоғары-төмен көтеру, . /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Айнаны сұрту» 4. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-4 алақанды ашып отырып-	

	тұрып айнаны сұрту қимылын көрсетеміз. 5-6 қолды жоғары созып шапалақтаймыз. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көбелек ұстау» 5. Аяқтарын алшақ, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Серіппе» 6. Аяқтарын біріктіру. Қолдары белде. 1- тізені бүгіп отыру, 2- б.к. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы Домалаған доптың артынан еңбектеу.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Сәуір айы.

Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

ҰОҚ тақырыбы: Еденнен 12 см биік көтерілген жіптен аттап өту.		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	секіру мен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	орындықтағы ЖДЖ, алға қарай ұмтыла отырып, екі аяқпен секіру, допты алысқа лақтыруды; қимылдарды орындау ретін – сылдырмаққа дейін екі аяқтап секіріп бару, оны сылдырлату, ойын ережесін орындауды; топпен жүру және жүгіру дағдыларын, арасы алшақтатылған заттардың арасымен еңбектеуді.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен тізені жоғары көтере, қолды жан-жаққа сермей жүру. Шеңбер бойымен аяқтың ұшын алмастыра отырып жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап тізені жоғары көтере жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Көбелек қонды» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Диірмен» 2. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолды екі жаққа жіберіп, жұдырықты түйіп, шынтақпен ішке - сыртқа айналдыра қимылдаймыз. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Құс қанаты» 3. Аяқ иық көлемінде, алақанды жоғары қарата қолды екі жаққа сермейді. /8 рет қайталау./ Б. қ.: «Хоп-ха» 4. Қолдары белде. Аяқты бірге ұстау. Орнында секіріп аяқты және қолды жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және қолды белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет қайталау/	

	Б.қ.: «Жүйрік көжек» 5. Аяқтары алшақ қойылған, қолдарын көжектің аяғына ұқсатып ұстап, орнында жүгіру. (10-15 секунд) Б.қ.: «Секіргіштер» 6. Аяқты бірге қосып, қолдарын жоғары созып, орнында секіру. (10- 15 секунд.) Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары: Еденнен 12 см биік көтерілген жіптен аттап өту.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	3 қатардан 1 қатарға шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Сәуір айы. Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

ҰОҚ тақырыбы: Таяқшалардан аттап жүру.		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	секіру мен еңбектеу дағдыларын бекіту.	
Күтілетін нәтиже:	орындықта ЖДЖ орындауды, алға қарай ұмтыла отырып, екі аяқпен секіруді, допты алысқа лақтыруды; қимылдарды орындау ретін, жануарлардың сипаттық ерекшеліктерін, қимылдарды жаттығудағы бейнемен сәйкестендіруді; топпен жүру және жүгіру дағдыларын, арасы алшақтатылған заттардың арасымен еңбектеу дағдыларын, екпінді түрде итерілуді, саусақ гимнастикасын орындау білігін.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен қолды тізе астына шапалақтата ұрып жүру . Шеңбер бойымен тізені жоғары көтере, аяқты алға қарай түзу ұстап жүру . Шеңбер бойымен табанның ішкі жақтарымен жүру. Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен бірқалыпты жеңіл жүгіру Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Көңілді сандар» ойыны 1. Аяқты алшақ қоямыз, қолдары белде, мұрнымен «1,2» сандарын жазу. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Маймақ қонжық» 2. Аяқты алшақ қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол жаққа кезек қисаю. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді ұшақ» 3. Аяқты алшақ қоямыз, қолымызды жанға созамыз. 1-2 - оң қолды баяу жоғары көтереміз, 3-4 - сол қолды баяу жоғары көтереміз. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Құламалар» 4. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанда, оңға, солға иілу, қол бос қозғалады. /6 рет қайталау/	

	Б.қ.: «Үлкен- кіші» 5. Аяқты алшақ қоямыз, қолды жанымызда, отырамыз «кіші» деп айту, тұру «үлкен» деп айту. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Оң-сол» 6. Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру. Әр секірген сайын «оң-сол» деп айту. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. 1. Таяқшалардан аттап жүру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	3 қатардан 1 қатарға шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Аяқтың ұшын алмастыра отырып жүру. Тыныс алу жаттығулары: 1 – 2, 3 - 4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек - кезек демді ішке тартады; 1 – 10 (16) есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

ҰОҚ тақырыбы: Биіктігі 10-15 см жәшіктің үстінен секіру.		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	тепе-теңдікті сақтап, қимыл-қозғалыстарды үйлестіру дағдыларын қалыптастыру	
Күтілетін нәтиже:	тізбекте бір-бірден жүру, қарқынды өзгерте отырып жүгіру. Ойыншықтарды шанамен сырғанатуды; түлкінің сипаттық ерекшеліктерін, ойында педагогтің нұсқауларын орындауды; шананы жіппен сүйреу кезінде теппе-теңдікті сақтай білу дағдыларын, спорт алаңының кеңістігін бағдарлау білігін.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен жылжымалы қадаммен жанына, артқа жүру . Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен, қолын керіп ұстап, иығына жазып жүру. Шеңбер бойымен бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру.1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты алшақ қоямыз, доп жанымызда. Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттап созылу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Бауырсақ» 3. Аяқтар алшақ қойылған, доп қолда. 1- тізерлей отырып, допты айналдыра домалатады. 2- б.қ. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Аққу қанатын қақты» 4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты жасау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дәл тигіз»	

	5. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземенде қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Кетті, кетті домалап» 6. Аяқтары алшақ, допты аяқпен оңнан – солға , солдан- оңға қарай сырғыту. /15-20 секунд/ Б. қ.: «Көңілді доп» 7. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Қолды жоғары созып, орнында секіру. /10-15секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. Биіктігі 10-15 см жәшіктің үстінен секіру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Сәуір айы. Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

ҰОҚ тақырыбы: Гимнастикалық орындық үстімен жүру.		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	ұзындыққа секіруді орындау дағдыларын қалыптастыру	
Күтілетін нәтиже:	қолдарына сылдырмақ ұстап жүру, допты екі қолмен төменнен лақтыруды; сылдырмақтың қызметін, шағын топпен тапсырманы орындау ретін; тек белгі бойынша лақтыру керек екенін, Бөрене үстімен еңбектеп жүруді; екі аяқпен секіру дағдыларын; сылдырмақпен әрекет ету дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен кеудені алға қарай еңкейте отырып, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Оң - сол» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Сайқымазақ» 2. Аяқтары алшақ қойылған. Доп кеуде тұсында. 1- допты жоғары лақтырып, 2- қолды шапалақтап барып қағып алу . 3- б.қ. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Иілгіштер» 3. Аяқтары алшақ қойылған, қолдағы допты жоғары созу. 1- оңға қарай иілу, 2- солға қарай иілу. 3- б.қ. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дән» 4. Жиырылып отырады, доп қолда. Күн қыздырып, жауын жауады. «Дән» ақырын допты жоғары созып керіледі. Орнында тұрып айналады. Өкшемен тұрып керіледі. /6	

	рет қайталау/ Б.қ.: «Серіппе» 5. Аяқтарын алшақ қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Орнында отырып - тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Б.қ.: «Көңілді доп» 6. Аяқтарын алшақ қою, доп қолда. 5 реттен допты оң, сол қолдарымен соғу. /15-20 секунд/ Б.қ.: «Көңілді доп» 7. Допты айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. Гимнастикалық орындық үстімен жүру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Сәуір айы. Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

ҰОҚ тақырыбы: Лентадан допты асыра лақтыру.		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	ұзындыққа секіруді орындау дағдыларын бекіту.	
Күтілетін нәтиже:	қолдарына сылдырмақ ұстап жүру, допты екі қолмен төменнен лақтыруды; сылдырмақтың қызметін, шағын топпен тапсырманы орындау ретін; тек белгі бойынша лақтыру керек екенін, Бөрене үстімен еңбектеп жүруді; екі аяқпен секіру дағдыларын; сылдырмақпен әрекет ету дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен қойылған заттар арасымен әр түрлі жағдайда: қолды белге қойып, екі жаққа жіберіп, артқа ұстап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жұптасып жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Басты айналдыру» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстап, лента төменде. тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2-3-4 есебінде басты оңға қарай, содан соң келесі жаққа айналдыру керек. /5-рет қайталау./ Б.қ.: «Шеңбер» 2. Аяқтары алшақ қойылған, оң қолдағы лентаны 1-2 деп санағанда алдымен екі жанға, содан соң алға, қайта екі жанға, содан соң артқа қолмен кең шеңберлер жасау керек; 3 - 4 есебінде алға қарай. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Лентаны жасыр» 3. Аяқтары иық жалпақтығында, ленталар жанда, алдыға еңкейіп, ленталарды артқа созу «жасырдым» деп айту, шалқайып, қолды алдыға созу «міне-міне» деп айту. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Жоғарыда-төменде»	

	4. Аяқтарын алшық қою, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып «жоғарыда» деп айту, төменде түсіріп «төменде» деп айту. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Лентаны ілу» 5. Аяқтарын алшақ қойып, тізе бүгу. Ленталар төменде. Орнынан тұрып, лентаны жоғары көтеріп, лентаны ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Балерина» 6. Аяқтарын біріктіру. Ленталар жанда. 1- оң аяқты оң жаққа көтеру, сол қолды жоғары көтеру. 2- б.қ. 3- сол аяқты сол жаққа көтеу, оң қолды жоғары көтеру. (6 рет қайталау.) Б.қ.: «Көңілді ленталар» 7. Аяқтарын алшақ қою, ленталар жанда; аяқты көтеріп жүріп секіру. «Ля-ля-ля» деп айту. (10-15 секунд) Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Лентадан допты асыра лақтыру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. /ленталарды себетке салу/ шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: Бала әтеш қанат қағады. Қолды бос жіберіп, тік тұрамыз. Қолымызды жоғары көтеріп, жанымызға ұстап, жамбасқа қойып қанат қағамыз. Демді ішке тартып, «ку-ка-ре-ку» деп шақыру. мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Сәуір айы.

Өтпелі тақырып: «Салттар мен фольклорлар»

ҰОҚ тақырыбы: Паровоз болып жүру.		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	ұзындыққа секіруді орындау дағдыларын, дене арқылы түйсінулерін қалыптастыру	
Күтілетін нәтиже:	бір-бірден тізбекпен жүру, бір орыннан ұзындыққа секіруді; жүрген кезде заттарды айналып өтуді, қимылды педагогтің белгісі бойынша бастау және аяқтауды, бірге ойнауды; шаналардың арасымен жүру кезінде денесін тік ұстау, кеңістікті бағдарлау білігін.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен еркін жүру. Шеңбер бойымен аяқты алға қарай тұзу ұстап жүгіру. Шеңбер бойымен өкшемен жүру. Шеңбер бойымен табанның ішкі жақтарымен қысқа және алшақ қадаммен жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б. қ.: «Көңілді ленталар» 1. Аяқтары алшақ қойылған, ленталар төменде. 1- лентаны жоғары көтеріп, 2- 3- б.қ. 4- басты, қолды сол жаққа қисайту. 5-б.қ. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Шеңбер жасау» 2. Аяқтары алшақ қойылған , ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен- жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Айқастыру» 3. Аяқты алшақ қоямыз. Ленталарды жанға созу. 1- оң қолдағы лентаны сол иыққа апару, 2- сол қолдағы лентаны оң иыққа апару. 3-4 лентаны жоғары созып айқастыра желбірету. 5- б.қ. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жасыру» 4. Аяқты алшақ қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту.	

	/6 рет қайталау/ Б.қ.: «Тағзым» 5. Аяқты алшақ қоямыз. Ленталар белде. 1-алға қарай еңкейіп, қолды оң аяқтың басына дейін жеткізу керек. 2- б.қ. 3- алға қарай еңкейіп, қолды сол аяқтың басына дейін жеткізу керек. (6 рет қайталау) Б.қ.: «Серіппе» 6. Аяқтарын алшақ қою, лента төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Б.қ.: «Сарбаз» 7. Қолды жоғары созып, бір орнында маршпен жүру. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар Паровоз болып жүру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. /ленталарды себетке салу/ Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу - мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Мамыр айы. Өтпелі тақырып: «Салттар мен фольклорлар»

ҰОҚ тақырыбы: Доға астынан еңбектеп өту.		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	кеңістікте бағдарлай білу және қимыл-қозғалыстарды үйлестіре білу дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	допты педагогке лақтыру және одан қағып алу, екпінді тыныс шығаруды; жаңа жылдың негізгі кейіпкерлерін, Бөрене үстімен еңбектеп жүруді, қарға қолын тигізу үшін барынша биікке секіруді; педагогтің көмегімен қозғалыс бағытын өзгертуді; кеңістікті бағдарлау дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Қол жанда жылжымалы қадаммен денені алға қарай еңкейте жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. (таяқшаны үстел үстінен кезекпен алу) Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Балапан су ішті» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан баяу жоғары көтеру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Биші мысық » 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Тартылу» 3. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. 1-2 - таяқшаны жоғарыға көтеріп созылу,аяқтың ұшымен тұру.3- б.қ. /6 рет қайталау/ Б.қ.: ««Әткеншек» 4. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстап, денені оң-сол жаққа	

	бұрады. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Мергендер» 5. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ. : «Шабыс» 6. Таяқшаны ат қылып ұстау. Сол қолымен таяқшыны ұстап, оң қолды жоғары көтеріп иіре айналдыру. Ат үстінде шабу. (15-20 секунд) Б.қ.: «Көңілді таяқша» 7. Таяқшаны жерге тіреп ұстап, айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Доға астынан еңбектеп өту.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру.Еркін жүру.(бауларды үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Мамыр айы. Өтпелі тақырып: «Салттар мен фольклорлар»

ҰОҚ тақырыбы: Заттар арасымен жүреді.		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	кеңістікте бағдарлай білу және үйлесімді қимыл-қозғалыстарын дамыту.	
Күтілетін нәтиже:	допты педагогке лақтыру және одан қағып алуды, екпінді тыныс шығаруды; Жаңа жылдың негізгі кейіпкерлерін, Бөрене үстімен еңбектеп жүруді, қарға қолын тигізу үшін барынша биікке секіруді; педагогтің көмегімен қозғалыс бағытын өзгертуді; кеңістікті бағдарлау дағдыларын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен аяқты айқастыра жүгіру . Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Қол жанда жиі және кең қадамдарды алмастыра жүру. Шеңбер бойымен маршпен жүру . 1 сапқа тұру. (таяқшаларды үстел үстінен кезекпен алу) 1 саптан 4 звеноға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Сағаттар» 1. Аяқтары алшақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Күш жинау» 2.Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында. Таяқшаны жоғары көтеріп- түсіру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қайықшы» 3. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуде тұсына ұстайды. Таяқшаны «ескек» сияқты ұстап, еседі. Таяқшаны жоғары-төмен көтереді. /6 рет қайталау/ Б.қ.: ««Атлет» 4. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуде тұсына ұстайды, 1- отырады, арқаны түзу	

	ұстап, екі қолмен таяқшаны алға қарай көтереді, 2- тұрып қолды төмен түсіреді. 3- б.к. (6 рет қайталау) Б.к.: «Өрмелеу» 5. Аяқтарын алшық қою, таяқша жанында тік ұстайды. 1- 4 отырып қолдарын кезектестіріп таяқшаның басына дейін көтеріледі. 5- б.к. /6 рет қайталау./ Б.к.: «Құтқарушы таяқшасы» 6. Аяқтарын алшық қою, таяқша жанында жерде. 1 - екі қолмен таяқшаны ұстап, 2-3 серіппелі қимылмен отырып - тұру. 4- б.к. (6 рет қайталау) Б.к.: «Бұғы» 7. Аяқтарын түзу ұстайды. Таяқшаны желкеге қойып, екі аяққа кезекпен құлай жүгіру . (15-20 секунд) Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Заттар арасымен жүреді.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру./таяқшаларды үстел үстіне қою/ бір саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: «Жұпар гүл» - мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Мамыр айы.

Өтпелі тақырып: «Салттар мен фольклорлар»

ҰОҚ тақырыбы: Арқанның бойымен еңбектеу.		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	жүгіру мен секіру дағдыларын жетілдіру.	
Күтілетін нәтиже:	бір орыннан ұзындыққа секіруді (арақашықтық – 10 см); жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауды, қимылды педагогтің пәрмені бойынша орындауды; түрлі бағытта жеңіл әрі ырғақты жүгіру білігін; шанаға өздігінен отыра алу және одан тұру біліктерін.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Ұшақ болып ұшу. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу/ 1 саптан 4 звеноға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Қызыл -жасыл» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау. 1- «қызыл» дегенде қызыл жалаушаға мойынды бұрамыз, 2- б.қ. 3- «жасыл» дегенде жасыл жалаушаға мойынды бұрамыз. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жол бағдарлаушы» 2. Аяқтары бірге, жалаушалар жанда. 1- оң қолдың шынтағын сол жаққа, 2- оң қолдың шынтағын алдыға сәл бүгу. 3- б.қ. 4- 5 сол жаққа да қайталанады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шаңғышы» 3. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Шаңғышының жүрісін салу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Барабан» 4. Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі қолда. Бір орында жүру. Қолдары кеуде	

	тұсында, жалаушамен «барабанды» кезек соғу. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Жұлдызша» 5. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және жалаушаны белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Отыр-тұр» 6. Аяқтарын біріктіреді. Жалауша белде. 1- жалаушаны алдыға созады, 2- отырады. 3- б.қ. (6 рет қайталау.) Б.қ.: «Көңілді жалауша» 7. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Арқанның бойымен еңбектеу.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. жалаушаларды себетке салу/ бір саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Мамыр айы. Өтпелі тақырып: «Салттар мен фольклорла»

ҰОҚ тақырыбы: Тәрбиешінің көмегімен сатыға мініп түсу.		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	Тепе-теңдікті сақтап, қимыл-қозғалыстарды үйлестіру дағдыларын қалыптастыру	
Күтілетін нәтиже:	Ойын гимнастикасы, еденге түзу төселген жіпті басып жүру, қол моторикасына арналған жаттығуды; Ақырын жүруді, модульден еңбектеп өтуді, тура бағытта жүгіруді; «Шашырап» жүру дағдыларын; алақан мен тізеге сүйеніп, төрттағандап еңбектеу дағдысын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен еркін жүру. Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру . Қол белде, аяқтың сыртымен жүру. Қол жанда, аяқтың ішімен жүру. Қол жанда көзді жұмып жүру. Шеңбер бойымен адымдап жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / қатарға тұрарда себеттен екіден жалауша алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Жылынның қимылы» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Жалауша төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Әр қимылда «т-с-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /6-рет қайталау./ Б. қ.: «Сүңгуір» 2. Аяқтары алшақ қойылған , Жалаушаларды беттестіріп, Суға секіру кейпін көрсетеді. Жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бұрамалы қуыршақ» 3. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде. екі жаққа шұғыл бұрылып, орнында жүру./6 рет қайталау/	

	Б.қ.: «Маймақ аю» 4. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар жерде. 1- 4 табан мен алақанға сүйене отырып, аяқты бүкпей орнында жүру. /6 рет қайталау Б.қ.: «Шамшырақ» 5. Аяқтарын алшақ қою, жалауша белде, 1-2 жылжымалы қадаммен жалаушаны оңға қарай айналдыру қалпында жанына қарай жүру. 3- б.қ. 4-5 – дәл солай сол жаққа қарай жүру. (6- рет қайталау.) Б.қ.: «Секіргіштер» 6. Аяқтарын бірге ұстайды, жалауша белде. Алдыға ,артқа, оңға, солға секіреді. (6- рет қайталау.) Б.қ.: «Сарбаз» 7. Бір орнында «сарбаз» жүрісін салу. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Тәрбиешінің көмегімен сатыға мініп түсу.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	3 лектен 1 қатармен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: Шәйнек қайнады. - мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Мамыр айы Өтпелі тақырып: «Салттар мен фольклорлар»

ҰОҚ тақырыбы: Таяқшалардан секіріп өту.		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	тепе-теңдікті сақтап, қимыл-қозғалыстарды үйлестіру дағдыларын қалыптастыру. Аяғының қимыл үйлесімділігіне ықпал ету. Жалпы төзімділігін, жинақылығын дамыту	
Күтілетін нәтиже:	ойын гимнастикасы, еденге тұзу төселген жіпті басып жүру, қол моторикасына арналған жаттығуды; ақырын жүру, модульден еңбектеп өту, тура бағытта жүгіруді; «Шашырап» жүру дағдыларын; алақан мен тізеге сүйеніп, төрттағандап еңбектеу дағдысын.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. қолдарымен ұстап, отырып тұрып шеңбер бойымен жүру Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / қатарға тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б. қ: «Мазақтау» 1. Аяқтары алшақ қойылған , орамал қолда. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Маятник» 2. Аяқтары алшақ қойылған , орамал белде. 1- тік тұрып қолды алға, 2- екі жаққа, 3- жоғары көтеру, 4-6 кезекпен түсіреді. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: « Қаздар» 3. Денені тік ұстау. Орамал қолда. Қолды тізеге ұстап отырып жүру. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Биші орамал» 4. Аяқтарын алшақ қою, қолдағы орамалды әр жаққа қозғап қимыл жасау. /15-20 секунд/	

	Б. қ.: «Теңіз толқыны» 5. Аяқтарын алшақ қою, орамал төменде. Орамалды желпу, «Теңіз толқиды бір, теңіз толқиды екі» деп айтады, «Буырқанады, буырқанады» - орамалды тез желпу. «Сосын тына қалады» - жиырылып отыра қалу. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Бала қораз» 6. Аяқтарын алшық қою, орамалды алдыға созу. Тізені шапалақтай орнында жүгіру (15-20 секунд) Б.қ.: «Балапан» 7. Денені тік ұстап тұру. Дабыл бойынша орамалды айнала аяқ ұшымен жүгіру. (15-20 секунд) Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Таяқшалардан секіріп өту.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. /орамалды себетке салу/ шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пысты» - мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. (пыых- пыых) Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Мамыр айы.

Өтпелі тақырып: «Салттар мен фольклорлар»

ҰОҚ тақырыбы: Гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру)		
ТОП:	II кіші топ	
ҰОҚ мақсаты	секіру мен жүгіру дағдыларын қалыптастыру	
Күтілетін нәтиже:	екі параллель сызық арқылы (арақашықтық – 30 см) бір орыннан ұзындыққа секіруді; биіктігі 10 см заттардан аттап өте отырып жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауды, қимылдарды педагогтің пәрмені бойынша орындауды; түрлі бағытта жеңіл әрі ырғақты жүгіру білігін.	
Тілдік мақсат:	Сұрақ-жауап	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	ҰОҚ бекіту	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, аяқты бүкпей түзу жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап аяқты айқастыра жүгіру. Қол бүйірде аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапка тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / қатарға тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Б.қ.: «Өкпешіл» 1. Аяқтар алшақ қойылған, орамал бүйірде. Басты оң және сол жақтағы орамалға төмен түсіріп бұру. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Қозғалмалы иық» 2. Аяқ иық көлемінде, орамал иықта, иықты артқа –алдыға, жоғары – төмен қозғау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Ғажайып кемпірқосақ» 3. Аяқтар алшақ қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту, әр иілген сайын «ғажайып» деп айту. / 6 рет қайталау./ Б.қ.: «Керілу» 4. Аяқтарын алшақ қою, орамал жанға кеуде тұсында, 1- 3 орамалды жанға баяу соза отырып керілу. 4-б.қ. /6 рет қайталау/	

	Б. қ.: «Диірмен» 5. Аяқтарын алшақ қойып, денені тік ұстау. Орамал жанда. 1- орамалды жанға созу, 2- оң қолдағы орамалды сол аяқтың өкшесіне тигізу. 3- керісінше . 4- б.қ. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Қарлығаш» 6. Тік тұрып, ормалды белге қояды . 1 - аяқты артқа созады, 2 - жоғары көтереді, 3 – 1 қалыпқа оралады, 4 - б.қ. (6-рет қайталау) Б.қ.: «Ұшты, ұшты» 6. Аяқтарын алшақ қою, орамал төменде. Орнында тұрып серіппе секілді секіру. әр секірген сайын «Ұшты, ұшты» деп айту. (6 рет қайталау) Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру)	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру./орамалды себетке салу/ Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

Тексерілді:  Емышева Н.С