

Бекітемін:

ЖБҚ МКҚК «Айгүл» бөбекжайының
әдіскері А.Саликова

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Дене маманы: Г.Қабиева

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары №1

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру Тақырыбы: Балабақша

Негізгі қимылдар: берілген бағытта топпен жүру. Екі аяқпен секіру. Допты екі қолмен домалату.

Мақсаты: ұйымдастырылған оқу қызметіне қызығушылықтарын қалыптастыру

Міндеттері: топпен жүру дағдысын жетілдіру. Екі аяқпен секіруге үйрету. Допты екі қолмен домалату біліктерін бекіту. Балалардың денсаулығын нығайту. Табан күмбезінің қалыптасуына, тиісті бұлшық еттеріне күш түсіру және босаңсыту білігіне ықпал ету. Сүйіспеншілік сезімін, денешынықтырумен айналысуға ынтасын тәрбиелеу.

Ойын: «Маған қарай жүгіріңдер»

Міндеті: белгі бойынша жүгіру білігін дамыту.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: «Адымдайды аяқтар, топ-топ!» санамағының сөздерін айтады, екі аяқпен секіруді;

Түсінеді: сылдырмақтың қызметін, допты екі қолмен қалай домалататынын;

Қолданады: топпен жүру дағдысын.

Құрал-жабдықтар: балалардың санына қарай сылдырмақтар, сылдырмақтар салуға арналған қазақша оюы бар сандықша, балалардың санына қарай доптар, доп салуға арналған себет.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі Педагог сылдырмақтарды көрсетіп, бүгінгі ҰОҚ-да сылдырмақтар түрлі жаттығулар орындайтынын айтады.

Педагог сылдырмақтарды балаларға таратады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Аяқтар» Адымдап, міне, біз, топ, топ, топ! Жолменен жүреміз, топ, топ, топ! Ал, кәне, күлеміз, топ, топ, топ! Біз бәрін білеміз, топ, топ, топ! Етікпен басамыз, топ, топ, топ! Аяқтар, мінеки, топ, топ, топ!

II. Негізгі кезең

1. Сылдырмақпен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау

2. Ойын түріндегі негізі қимылдар:

Екі аяқпен секіру (5–6 рет) Секіргенге тоймайды, Сылдырмақпен ойнайды.

Қимылды көрсету. Сылдырмақтарды сандыққа салуға көмектеседі.

Допты екі қолмен домалату (10–12 рет).

Зейіндерін себеттегі түрлі түсті доптарға аудару.

Оларды залмен домалату ұсынылады.

Нұсқау – допты екі қолмен домалату. Допты саусақпен итеру.

Қорытынды. Ойын: «Маған қарай жүгіріңдер»

Түрлі бағытта жүгіру кезінде соқтығыспау, бір-біріне кедергі келтірмеу.

III. Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Ойын жаттығуы:

Қолдар мен аяқтар демалсын.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары №2

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Балабақша

Негізгі қимылдар: берілген бағытта топпен жүру. Алға ұмтыла отырып, екі аяқпен секіру. Допты еркін бағытта екі қолмен домалату.

Мақсаты: екі аяқпен секіруді орындау дағдыларын қалыптастыру

Міндеттері: топпен жүру дағдысын жетілдіру. Екі аяқпен секіруге үйрету. Допты екі қолмен домалату білігін бекіту. Балалардың денсаулығын нығайту. Табан күмбезінің қалыптасуына, тиісті бұлшық еттеріне күш түсіру және босаңсыту білігіне, қол қимылының үйлесімділігіне ықпал ету. Сүйіспеншілік сезімін, денешынықтырумен айналысуға ынтасын тәрбиелеу.

Ойын: «Маған қарай жүгіріңдер»

Мақсаты: белгі бойынша жүгіру, қозғалыстың ортақ бағытын сақтау біліктерін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: «Адымдайды аяқтар, топ-топ!» санамағының сөзін, екі аяқпен секіруді;

Түсінеді: сылдырмақтың қызметін, екі қолмен допты қалай домалату керек екенін;

Қолданады: топпен жүру дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: балалардың санына қарай сылдырмақтар, сылдырмақтарды салуға арналған қазақша оюы бар сандықша, балалардың санына қарай доптар, доп салуға арналған себет.

ҰОҚ барысы:

- I. Ұйымдастыру кезеңі. Педагог сылдырмақтарды көрсетіп, бүгінгі ҰОҚ-да сылдырмақтар түрлі жаттығулар орындайтынын айтады.

Педагог сылдырмақтарды балаларға таратады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Адымдайды аяқтар» Адымдап, міне, біз, топ, топ, топ!

Жолменен жүреміз, топ, топ, топ! Ал, кәне, күлеміз, топ, топ, топ! Біз бәрін білеміз, топ, топ, топ! Етікпен басамыз, топ, топ, топ! Аяқтар, мінеки, топ, топ, топ!

II. Негізгі кезең

1. Сылдырмақпен ЖДЖ орындау

2. Ойын түріндегі негізгі қимылдар: Екі аяқпен секіру (5–6 рет) Секіргенге тоймайды, Сылдырмақпен ойнайды. Қимылды көрсету. Сылдырмақтарды сандыққа салуға көмектеседі. Допты екі қолмен домалату (10–12 рет) Зейіндерін себеттегі түрлі түсті доптарға аудару. Оларды залмен домалату ұсынылады. Нұсқау – допты екі қолмен домалату. Допты саусақпен итеру.

Ойын: «Маған қарай жүгіріңдер» Түрлі бағытта жүгіру – жүгіру кезінде соқтығыспау, бір-біріне кедергі келтірмеу.

Ойын жаттығуы: Ұлдар мен қыздар, Шап-шап шапалақ! Секіреді доптай, Топ, топ, топ! Ал, кәне, күлеміз, топ, топ, топ! Біз бәрін білеміз, топ, топ, топ! Етікпен басамыз, топ, топ, топ! Аяқтар, мінеки, топ, топ, топ!

III Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Қолдар мен аяқтар демалсын.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары №3 Таза ауада

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Біз бақытты баламыз

Негізгі қимылдар: түрлі бағытта жүру. Допты тура бағытта екі қолмен домалату

Мақсаты: таза ауадағы ұйымдастырылған оқу қызметіне қызығушылықтарын қалыптастыру.

Міндеттері: түрлі бағытта топпен жүру және жүгіруді үйретуді жалғастыру. Допты екі қолмен домалатуға жаттықтыру, допты берілген бағытта (тура бағытта) бір мезгілде екі қолмен итеру білігін дамыту. Зейінді, жинақылықты, залда ойнау ынтасын дамыту.

Ойын: «Доп сияқты секір»

Мақсаты: екпінді түрде секіру білігін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: «Адымдайды аяқтар, топ-топ!» санамағының сөздері, допты тура бағытта екі қолмен домалатуды;

Түсінеді: доптардың қызметін, алға ұмтыла отырып секіруді, санамақ мәтіні бойынша қимылдарды орындауды;

Қолданады: түрлі бағытта жүру дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: балалардың санына қарай доптар, доп салуға арналған себет.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі Педагог балаларды алаңмен таныстырады. Таза ауада өткізілетін ұйымдастырылған оқу қызметі жайлы әңгімелейді. Оның пайдасын айтады. – Балалар, бізге бір қызық, көңілді зат ұшып келе жатыр. Оның не екенін жұмбақты шешу арқылы білесіңдер. Бала біткен соғады Жеңіл шарды домалақ. Ұрсаң Ұшып жоғары, Жерге түсер домалап. (Доп)

II. Негізгі кезең Доптар шеңбер бойымен қойылады (топтағы бала санына қарай).

Тізбекте бір-бірден жүру: допты айнала жүру және жүгіру, тоқтау, бұрылу, жүру мен жүгіруді жалғастыру.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Аяқтар» Адымдап, міне, біз топ, топ, топ! Жолменен жүреміз, топ, топ, топ! Ал, кәне, күлеміз, топ, топ, топ! Біз бәрін білеміз, топ, топ, топ! Етікпен басамыз, топ, топ, топ! Аяқтар, мінеки, топ, топ, топ! Түрлі бағытта жүру және жүгіру.

1. Доппен жалпы дамыту жаттығуларын орындау (№1 қосымша).

2. Негізгі қимылдарын орындау: Допты тура бағытта екі қолмен домалату (10–12 рет) допты алып, сызыққа жақындау. Зейіндерін допты бір мезгілде екі қолмен итеруге аудару.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Доп сияқты секір» (6–8 рет) Нұсқау – бүкіл алаңда секіру, тыныш секіруге тырысу. Ұлдар мен қыздар, Шап-шап-шапалақ! Доптай секіреді, Топ, топ, топ!.

III. Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балалардың татулықтарына, бірге ойнай білетіндеріне және бір бірімен араздаспайтынына назарларын аударады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары №4

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Менің бақытты отбасым Негізі қимылдар: алға қарай жылжи отырып секіру.

Отырған күйі допты домалату.

Мақсаты: әртүрлі жүру түрлерін орындау дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: топпен жүру дағдысын жетілдіру. Қол ұстасып, шеңберде айналып жүруге үйрету. Екі аяқпен секіруге жаттықтыру. Екі қолмен допты домалатуды бекіту, отырған күйі допты бір мезгілде екі қолмен итеру білігін дамыту. Ептілікті дамыту, толеранттылықты, балалар арасындағы жақсы қарым-қатынасты тәрбиелеу.

Ойын: «Ұшақтар»

Мақсаты: түрлі бағытта жүргізуге, қарапайым тапсырмаларды орындауға жаттықтыру.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: қол ұстасып, айнала жүреді, отырған күйі екі қолмен допты домалатуды;

Түсінеді: «Қоян» ойыншығын, ұшақтың қызметін, екі аяқпен секіруді;

Қолданады: топпен жүру дағдысын.

Құрал-жабдықтар: «Қоян» ойыншығы, балалардың санына қарай доптар, доптарға арналған себет.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі Педагог жұмбақ жасырады. Сылдырдан Шошынып жортады.

(Қоян) Балаларды «Қоян» ойыншығымен таныстыру.

II. Негізгі кезең қорқады, Қоянның артынан жүру (ойыншықпен балалардың алдынан жүреді), қол ұстасып, ойыншықты айналып жүру. Үлкен шеңбер жасаймыз. Адымдаймыз жолменен, Аяқтарым топ-топ, Алақанды аш қолменен, Шапалақты соқ-соқ.

1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау

2. Ойын түріндегі негізгі қимылдар: Отырған күйі допты екі қолмен домалату (8–10 рет).

Қоянға доппен ойнауды – екі қолмен домалатуды үйрету ұсынылады. - саусақтарының белсенді қимылына назар аудару. Екі аяқпен секіру. Қоян балаларға секіруді үйретеді (3 рет)

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ұшақтар» – жүгіру кезінде бір-бірін итермейді, кедергі келтірмейді (3 рет) «Қояндар» – саусаққа арналған жаттығу: Биік шырша түбінде Секіреді ор қоян күнде. Аласа шырша түбінде де, Көжек секіреді күнде. Сұқ саусақ пен ортаңғы саусақ жоғары; қалғандары бүгілген; саусақтарын ашады, басқа қолдарының саусақтарын қысады, басқа қолмен қоян жасайды.

III. Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 5

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Менің бақытты отбасым

Негізгі қимылдар: алға қарай жылжи отырып секіру. Отырған күйі допты домалату.

Мақсаты: екі аяқпен секіруді орындау дағдыларын қалыптастыру

Міндеттері: топпен жүру дағдысын жетілдіру. Қол ұстасып, шеңберде айналып жүруге үйрету. Екі аяқпен секіруге жаттықтыру. Екі қолмен допты домалатуды бекітуді жалғастыру, отырған күйі допты бір мезгілде екі қолмен итеру білігін; қолының ұсақ моторикасын дамыту. Ептілікті дамыту, толеранттылықты, балалар арасындағы жақсы қарым-қатынасты тәрбиелеу.

Ойын: «Ұшақтар» Мақсаты: түрлі бағытта жүргізуге, қарапайым тапсырмаларды орындауға жаттықтыру.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: қол ұстасып, айнала жүру, отырған күйі допты екі қолмен домалатуды;

Түсінеді: «Қоян» ойыншығы, ұшақтың қызметі, екі аяқпен секіру керек екенін;

Қолданады: топпен жүру дағдысын.

Құрал-жабдықтар: «Қоян» ойыншығы, балалардың санына қарай доптар, доп салуға арналған себет.

ҰОҚ барысы:

1.Ұйымдастыру кезеңі. Балаларды «Қоян» ойыншығымен таныстыру.

II.Негізгі кезең. Қоянның артынан жүру (ойыншықпен балалардың алдынан жүреді), қол ұстасып, ойыншықты айналып жүру. Адымдаймыз жолменен, Аяқтарым топ-топ.

Алақанды аш қолменен, Шапалақты соқ-соқ. Үлкен шеңбер жасаймыз.

1.Жалпы дамыту жаттығуларын орындау

2.Ойын түріндегі негізгі қимылдар: Отырған күйі допты екі қолмен домалату (8–10 рет).

Қоянға доппен ойнауды – екі қолмен домалатуды үйрету ұсынылады. Саусақтарының белсенді қимылына назар аудару. Екі аяқпен секіру. Қоян балаларды секіруге үйретеді. (3 рет)

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ұшақтар» – жүгіру кезінде бір-біріне соқтығыспау, кедергі келтірмеу. (3 рет) «Қояндар» – саусаққа арналған жаттығу: Биік шырша түбінде Секіреді ор қоян күнде. Аласа шырша түбінде де Көжек секіреді күнде. Сұқ саусақ пен ортаңғы саусақ жоғары; қалғандары бүгілген; саусақтарын ашады, басқа қолдарының саусақтарын қысады, басқа қолмен қоян жасайды.

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 6 Таза ауада

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Сұр қоян тазалықты сүйеді

Негізгі қимылдар: шектелген беткейде жүру (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 м). Заттардың арасынан еңбектеу.

Мақсаты: шектелген беткей бойынша тепе-теңдікті сақтап жүру дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: жолмен жүруге жаттықтыру (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 м) Шектелген беткеймен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау білігін дамыту. Алақан мен тізеге сүйеніп, заттардың арасымен еңбектеуге жаттықтыру, қимыл үйлесімділігін дамытуды жалғастыру, заттарды сол жағынан және оң жағынан айналып өту білігін бекіту. Ептілікті, қол мен аяқ қимылының үйлесімділігін дамыту. Ересектердің санамақтарды айтқанына тұрақты қызығушылығын қалыптастыруға ықпал ету. Табан бұлшық еттерін дамыту (жалпақтабан профилактикасы), иммунитетті нығайту (суық тиюдің алдын алатын биологиялық белсенді зоналарына массаж жасау), қол саусақтарының моторикасын дамыту (саусаққа арналған гимнастика). Ересектердің санамақтарды айтқанына тұрақты қызығушылығын қалыптастыруға ықпал ету.

Ойын: «Сұр қоян тазалықты сүйеді»

Мақсаты: Тапмақтың мәтініне сәйкес қимылдарды орындау білігін дамытуды жалғастыру, алға қарай ұмтыла секіруге жаттықтыру.

Күтілетін нәтиже: Жасайды: «Сұр қоян тазалықты сүйеді» ойынында мәтінге сәйкес саусақ гимнастикасын, рөлдік ойындарды;

Түсінеді: педагогтің артынан жүру, еңбектеген кезде текшелерге тиіп кетпеді;

Қолданады: алақан және тіземен еңбектеу дағдыларын, кеңістікті бағдарлауды.

Құрал-жабдықтар: «Қоян» ойыншығы, поролон текшелер 20*20см – 10 дана, массажды жолдар.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі. Балалардың назарын ойыншық қоянға аударады. Алаңда ойыншық қоянмен ойнауды ұсынады.

II. Негізгі кезең Алаңда қоянмен жүру, жүгіру. Суық тиюдің алдын алатын биологиялық белсенді зоналарға массаж жасау. Қоян Ля-ля-ля-ля, тал-қайың! Соқты қоян маңдайын! Кетті ісіп маңдайы, Не болады жағдайы?! Халін сұрап келіндер, Басын емдеп беріндер.

1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау

2. Ойын түріндегі негізгі қимылдар: Тепе-теңдік – шектелген беткеймен жүру. «Жолмен жүріп өт» ойын жаттығуы – жолдың шетіне шықпау, денесін тік ұстау (2-3 рет) Алақаны және тізесімен қойылған заттардың арасымен еңбектеу – еңбектеген кезде заттарға тиіп кетпеу Қимыл-қозғалыс ойыны: «Сұр қоян тазалықты сүйеді» – тапмақтың мәтініне сәйкес қимылдарды орындау (2-3 рет) Сұр қоян қонаққа бармақ болып, жуына бастады. Алдымен танауын, одан кейін құйрығын, құлағын жуды, жақсылап сұртті. Саусаққа арналған гимнастика: «Қояндар» Биік шырша түбінде Секіреді ор қоян күнде. Аласа шырша түбінде де Көжек секіреді күнде. Сұқ саусақ пен ортаңғы саусақты жоғары көтеру. Қалғандары жұмулы. Қалған саусақтарды ашу. Екінші қолдың саусақтарын ашу. Қоянды екінші қол саусақтарымен бейнелеу.

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Қоянға балалармен бірге ойнаған өте ұнағанын айтады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 7

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Өсіп келе жатырмыз!

Негізгі қимылдар: сызықтар арасымен жүгіру (сызықтар арасындағы арақашықтық – 30 см). Алақан мен тізеге сүйене отырып төрттағандап еңбектеу – 2 метр.

Мақсаты: жүгіру дағдыларын қалыптастыру; қимыл-қозғалыс үйлесімін дамыту

Міндеттері: сызықтар арасымен жүгіруді үйрету (сызықтар арасындағы арақашықтық – 30 см). Алақан мен тізеге сүйеніп, төрттағандап еңбектеуге жаттықтыру. Шыдамдылықты, қимылдарын басқа балалармен келісуді дамыту, залда жаттығуға ынтасын тәрбиелеу

Ойын: «Қоян»

Мақсаты: алға қарай ұмтыла секіруге жаттықтыру, серіппелі қимылдарды орындау білігін жаттықтыру

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: затсыз ЖДЖ, қол ұстасып, айнала жүру, сызықтардың арасымен (сызықтардың арақашықтығы 30 см) жүруді;

Түсінеді: қонжықтардың, көжектердің әрекеттерін, алақаны және тізесімен төрттағандап еңбектеуді;

Қолданады: екі аяқтап ырғақты секіре отырып, топпен жүру дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: екі бума жіп, ұзындығы – 2 метр, жаттығулар орындап жатқан қонжықтардың суреті.

ҰОҚ барысы:

I.Ұйымдастыру кезеңі. Үлкен әрі күшті болуды ұсынады.

II.Негізгі кезең Залда жүру – алға қарау, басты төмен түсірмеу. Айнала жүру.

Ойын гимнастикасы (кез келген қимыл): қолмен, аяқпен еркін қимылдар.

1.Жалпы дамыту жаттығуларын орындау

2.Ойын түріндегі негізгі қимылдар: Сызықтардың арасымен жүгіру (баудан жасалған жол, ені – 30 см, ұзындығы – 2 метр).

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Маған қарай жүгіріңдер» – жолдың шетінен шықпау, педагог есімін атаған бала ғана жүгіруі тиіс. Алақаны мен тізесіне сүйеніп еңбектеу (2-3 рет)

«Көңілді қонжықтар» ойын жаттығуы Жаттығулар орындап жатқан қонжықтардың суретін көрсету. Нұсқау – баяу қарқында, түрлі бағытта еңбектеу

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қоян» – секірген кезде бір-біріне кедергі келтірмеу (2-3 рет).

III.Рефлексия «Біз үлкенбіз!» – ойын жаттығуы. Балалар қолдарын жоғары созып, өздерінің қалай өскенін көрсетеді. Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 8

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Өсіп келе жатырмыз!

Негізгі қимылдар: Қол ұстасып, шеңберде айналып жүру. Сызықтар арасымен жүгіру (сызықтар арасындағы арақашықтық – 30 см). Алақан мен тізеге сүйеніп, төрттағандап еңбектеу – 2 метр.

Мақсаты: Бұлшық ет корсетін нығайту және қимыл-қозғалыс үйлесімін дамыту

Міндеттері: Қол ұстасып, шеңберде айналып жүру дағдыларын жетілдіру. Сызықтар арасымен жүгіруді үйрету (сызықтар арасындағы арақашықтық – 30 см). Алақан мен тізеге сүйеніп, төрттағандап еңбектеуге жаттықтыру. Бұлшық ет корсетінің нығаюына ықпал ету, ептілікті, қимыл үйлесімділігін дамыту

Ойын: «Қоян»

Мақсаты: алға жылжи отырып секіруге жаттықтыру, серіппелі қимылдарды орындау білігін дамыту

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: затсыз ЖДЖ, сызықтардың арасымен жүгіруді (сызықтардың арақашықтығы 30 см);

Түсінеді: қонжықтардың, көжектердің қимылдарын, алақаны мен тізесіне сүйеніп, төрттағандап еңбектеуді;

Қолданады: топпен жүру, екі аяқтап ырғақты секіру дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: 2 бума жіп, ұзындығы – 2 метр, жаттығулар орындап жатқан қонжықтардың суреті.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі. Үлкен әрі күшті болуды ұсынады.

II. Негізгі кезең Залда жүру – алға қарау, басын төмен түсірмеу. Айналып жүру

Ойын гимнастикасы (педагогтің қалауы бойынша).

1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау

2. Ойын түріндегі негізгі қимылдары: Сызықтардың арасымен жүгіру – (жіптерден жасалған жол, ені – 30 см, ұзындығы – 2 метр)

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Маған қарай жүгіріңдер» – жолдың шетінен шықпау, педагог есімін атаған бала ғана жүгіруі тиіс. Алақан мен тізеге тіреп, төрттағандап еңбектеу – «Көңілді қонжықтар» ойын-жаттығуы (2-3 рет) Жаттығулар орындап жатқан қонжықтардың суретін көрсету. Нұсқау – баяу қарқынмен, түрлі бағытта еңбектеу.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қоян» – секіру кезінде бір-біріне кедергі келтірмеу.

III. Рефлексия «Біз үлкенбіз!» ойын жаттығуы. Балалар қолдарын жоғары созып, өздерінің қалай өскенін көрсетеді. Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 9 Таза ауада

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Жүгіріп үйренеміз

Негізгі қимылдар: қол ұстасып шеңберде айналып жүру. Сызықтар арасымен жүгіру (сызықтар арасындағы арақашықтық – 30 см). Тепе-теңдік – жерге төселген тақтай үстімен жүру (ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр).

Мақсаты: тепе-теңдік сақтау дағдысын, қимыл-қозғалысты үйлестіріп орындау дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: қол ұстасып шеңберде айналып жүру білігін жетілдіру. Сызықтар арасымен жүгіруге үйрету (сызықтардың арақашықтығы – 30 см), тепе-теңдікті сақтау білігін жетілдіру. Шектелген алаңда қол мен аяқты үйлестіріп қозғап жүру біліктерін бекіту. Қол ұстасып шеңбер бойынша жүру дағдыларын жетілдіру. Табан күмбезінің қалыптасуына, тиісті бұлшық еттеріне күш түсіру және босаңсыту; қол мен аяқ қимылын үйлестіру білігіне ықпал ету.

Ойын: «Тиінді қуып жет!»

Мақсаты: бағытты өзгертіп жүгіруге жаттықтыру, кеңістікті бағдарлау білігін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: бір-бірден тізбекке, шеңберге тұру, бір-бірден тізбекпен жүру, сызық жолмен жүру, табанға массаж жасауды;

Түсінеді: тиіннің ерекше қимылдарын, бағытты өзгерте отырып жүгіруді;

Қолданады: тіректің шектелген беткейінде еңбектеу дағдыларын; тепе-теңдікті сақтау дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: қуыршақ театрынан ойыншық тиін, гимнастикалық тақтай (ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр) – 3 дана, жол жасау үшін секіргіштер, сылдырмақтар.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі. Балаларды тиінмен таныстырады. Тиіннің жылдам әрі епті екеніне назар аударады. Тиіннен жылдам болуға үйренуді ұсынады.

II. Негізгі кезең Бір-бірден сапқа тұру. Сапта бір-бірден жүру.

1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау «Аяқтарды жүгіруге үйретеміз». Сылдырмақты сылдырлатуды ұсынады.

2. Ойын түріндегі негізгі қимылдары:

1. Сызықтардың арасымен жүгіру (сызықтардың арақашықтығы – 30 см) (2-3 рет)

2. Жерде жатқан тақтаймен жүру. Нұсқау – тек жолмен (тақтаймен) еңбектеу, бір-біріне кедергі жасамау (2-3 рет). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тиінді қуып жет» (2-3 рет)

«Көпіршік» ойын жаттығуы (№3 қосымша) Көпір-көпір көпіршік, Міне, сен қампайдың.

Көпір-көпір көпіршік, Жарыла көрме көмпиіп. «Шапалақ» ойын жаттығуы Тақпақ мазмұнына сәйкес ырғақпен қолдарын шапалақтайды, аяқтарын топылдатады. Тағы, тағы тағы да, Шап-шап, шапалақ. Жылдам-жылдам жылдамдат, Шап-шап, шапалақ. Ұр саусақты саусаққа: түк-түк, Шап-шап, шапалақ! Сол аяқпен топылдат, Топ-топ-топ!

III. Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Тиін балалармен қоштасады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 10

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Көгалда асыр салып ойнаймыз

Негізгі қимылдар: Жоғары қарай секіріп, затқа қолды тигізу. Тура жолмен жүру және жүгіру (ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр).

Мақсаты: тепе-теңдікті сақтап, жоғарыдан секіруді орындау дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: жоғары секіріп, затқа қолын жеткізуге үйрету, барынша биікке секіру білігін, еден бетінен екпінді түрде итерілу. Жолмен жүру және жүгіруге жаттықтыру (ені – 25 см, ұзындығы – 2 м), шектелген аумақта жүру және жүгіру кезінде тепе-теңдікті сақтау білігін бекіту. Ептілікті, зейінді, санамақ мәтіні бойынша қимылдарды орындау білігін дамыту.

Қоршаған ортаны аялауға тәрбиелеуді жалғастыру.

Ойын: «Қоңыздар»

Мақсаты: «Шашырап» жүгіруге жаттықтыру, қимылдарды белгі бойынша орындау білігін жаттықтыру.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: қимылдарды орындаудың ретін, қолды затқа тигізе отырып, жоғары қарай секіруді;

Түсінеді: шектелген беткеймен қалай жүру және жүгіру керек екенін, қоңыздардың қимылдарын;

Қолданады: топпен жүру дағдыларын, кеңістікті бағдарлау дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: жол жасауға арналған таспалар, ұзындығы – 2 м (2 дана), баланың созылған қолынан биіктеу ілінген қоңырауы бар бағана – 2 дана.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі. Көгалдың моделін жасау (гүлдердің, жануарлардың, қоңыздың ойыншықтарын қояды). Көгалды қарау

II. Негізгі кезең Ойын жаттығуы: «Көгалда серуендейміз». Нұсқау – алға қарау, басын төмен түсірмеу. «Көңілді екі қой» ойын гимнастикасы (№2 қосымша).

1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау

2. Ойын түріндегі негізгі қимылдары: Тура жолмен жүру және жүгіру – таспадан жасалған жол (ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр), қоңырау ілінген бағанаға қарама қарсы (2-3 рет).

Қолын затқа (қоңырауға) тигізе отырып, жоғары қарай секіру – қоңырауға қолын жеткізу үшін еденнің бетінен барынша қатты және жылдам итерілу керек (2-3 рет). Балалар жолмен жүріп келіп, қоңырау ілінген бағанға жақындайды. Екпінмен секіріп, қолдарын қоңырауға тигізуге тырысады, содан кейін педагогтің қасына келіп тұрады. Педагогтің бұйрығы бойынша өз орындарына келіп тұрады. Екінші рет жолмен жүріп, қоңырауды қағып, шылдырлатуға тырысады. Еденнен екпінмен серпіліп, жоғарырақ секіреді.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қоңыздар» (2-3 рет) Ойын дабылмен, музыкалық сүйемелдеумен жүргізіледі. «Қоңыздар ұшады!» деген белгі бойынша (жүгіруге арналған музыка орындалады немесе педагог дабылды жеңіл әрі ырғақты соғады) балалар бүкіл бөлме немесе алаңда шашырап жүгіреді. «Қоңыздар құлап қалды!» деген белгі бойынша соққының ырғағы өзгереді (дабылды жай ғана сілкиді) немесе музыка өзгереді: балалар шалқасынан жатады да, қолдарымен және аяқтарымен еркін қимылдар жасайды, яғни

қоңыздар сияқты тырбаңдайды. «Қоңыздар ұшады!» деген белгі бойынша балалар тұрады. Ойын жаттығуы: III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 11

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Көгалда асыр салып ойнаймыз

Негізгі қимылдар: Биікке секіріп, затқа қолын тигізу. Тура жолмен жүру және жүгіру (ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр).

Мақсаты: тепе-теңдікті сақтап жоғары секіруді орындау біліктерін қалыптастыру.

Міндеттері: биікке секіріп, затқа қолын жеткізуге үйрету, барынша биікке секіру білігін дамыту, еден бетінен екпінді түрде итерілу. Жолмен жүру және жүгіруге жаттықтыру (ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр), шектелген аумақта жүру және жүгіру кезінде тепе-теңдікті сақтау білігін бекіту. Ептілікті, зейінді, санамақ мәтіні бойынша қимылдарды орындау білігін дамыту. Қоршаған ортаны аялауға тәрбиелеуді жалғастыру.

Ойын: «Қоңыздар»

Мақсаты: «Шашырап» жүгіруге жаттықтыру, қимылдарды белгі бойынша орындау білігін жаттықтыру.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: қимылдарды орындаудың ретін, қолды затқа тигізе отырып, жоғары қарай секіруді;

Түсінеді: шектелген беткеймен жүруді және жүгіруді, қоңыздардың қимылдарын;

Қолданады: топпен жүру дағдыларын, кеңістікті бағдарлау дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: жол жасауға арналған таспалар – ұзындығы 2 м (2 дана), баланың созылған қолынан биіктеу ілінген қоңырауы бар бағана – 2 дана.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі. Көгалдың моделін жасау (гүлдердің, жануарлардың, қоңыздың ойыншықтарын қояды). Көгалды қарау.

II. Негізгі кезең Ойын жаттығуы: «Көгалда серуендейміз». Нұсқау – алға қарау, басын төмен түсірмеу. «Көңілді екі қой» ойын гимнастикасы (№2 қосымша).

1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау

2. Ойын түріндегі негізгі қимылдары: Тура жолмен жүру және жүгіру – таспадан жасалған жол – (ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр) қоңырау ілінген бағанаға қарама қарсы (2-3 рет). Затқа (қоңырауға) қолды тигізе отырып секіру – қоңырауға қолын жеткізу үшін еденнің бетінен барынша қатты және жылдам итерілу керек (2-3 рет).

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қоңыздар» (2-3 рет) Ойын дабылмен, музыкалық сүйемелдеумен жүргізіледі. «Қоңыздар ұшады!» – деген белгі бойынша (жүгіруге арналған музыка орындалады немесе педагог дабылды жеңіл әрі ырғақты соғады) балалар бүкіл бөлме немесе алаңда шашырап жүгіреді. «Қоңыздар құлап қалды!» деген белгі бойынша соққының ырғағы өзгереді (дабылды жай ғана сілкиді) немесе музыка өзгереді: балалар шалқасынан жатады да, қолдарымен және аяқтарымен еркін қимылдар жасайды, яғни қоңыздар сияқты тырбаңдайды. «Қоңыздар ұшады!» деген белгі бойынша балалар тұрады. Ойын қайталанады. Балалар ойынды меңгерген кезде, қимылдарды ауыстыру музыкалық сүйемелдеудің сипатына немесе дабыл соққысы ырғағының өзгеруіне сәйкес жүргізіледі. Ойын жаттығуы: «Гүлдерді иіскейміз»

III. Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 12 Таза ауада

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Қайталап орындаймыз!

Негізгі қимылдар: екі аяқтап секіріп, 2 м арақашықтыққа жылжу. Орналасқан заттардың арасымен еңбектеу.

Мақсаты: қол мен аяқты үйлесімді қозғау дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: екі аяқпен секіруге, бір мезгілде екі аяқпен итерілуге және алға қарай ұмтылуға үйрету. Заттардың арасымен еңбектеуге жаттықтыру, заттарды оң жағынан, сол жағынан айналып өту білігін бекіту. Табан күмбезінің қалыптасуына, тиісті бұлшық еттеріне күш түсіру және босаңсыту; қол мен аяқ қимылын үйлесітіру білігіне ықпал ету. Денешынықтырумен айналысуға, әдемі әрі денінің сау болуына ынтасын тәрбиелеу.

Ойын: «Таста да қуып жет».

Мақсаты: допты алысқа лақтыру білігін дамыту, доппен әрекеттерді жаттықтыруды жалғастыру, доппен ойнату арқылы қуанышқа бөлеу.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: орындықта ЖДЖ, алға қарай 2 метр қашықтыққа жылжи отырып секіру, допты алысқа дәлдеп лақтыру, табан массажын;

Түсінеді: қимылдарды орындау ретін: сылдырмаққа дейін екі аяқтап секіріп бару – сылдырмақты сылдырлату – жылдам орнына тұру, ойындағы ережелерді орындауды;

Қолданады: топпен жүру және жүгіру дағдыларын, алшақтата қойылған заттардың арасымен еңбектеу дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: ҰОҚ-ның мазмұнына сәйкес «Сиқырлы суреттер», поролон текшелер – 8 дана, сылдырмақтар, диаметрі 15 см түрлі түсті доптар.

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі. «Сиқырлы суреттерді» көрсету. Суретте бейнеленген қимылдарды орындауды ұсынады.

II. Негізгі кезең №1 жаттығу: «Балалар адымдайды». Тиісті музыкамен жүру, жүгіру; «шашырап» жүру – бүкіл залмен жүру. №2 жаттығу: «Балалар орындықтарда отыр».

1. Орындықта отырып, ЖДЖ орындау.

2. Негізгі қимылдарды орындау: №3 жаттығу: «Қояндар секіреді». Алға ұмтыла екі аяқпен секіру. Сылдырмаққа секіріп жету, сыңғырлату – екі аяқпен итерілу, қолын сермеу арқылы өзіне көмектесу (2-3 рет). №4 жаттығу: «Қонжықтар еңбектейді» (2-3 рет).

Алшақтата қойылған заттардың арасымен еңбектеу. Еңбектеген кезде заттарға тиісіп кетпеу, модульдерді оң және сол жағынан айналып өту білігіне назар аудару.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Таста да қуып жет». Жеке қарқында, еркін әдіспен лақтыру.

Көрсету – допты екі қолмен дұрыс ұстауды, доптарды белгі бойынша лақтыруды (бірден екі қолмен: 3–4 рет).

III. Рефлексия «Кішкентай тышқандар» жүрісі. Аяқтың ұшымен жүру Педагог алаңда аяқтарының ұшымен дыбыссыз жүруге ұсыныс тастайды. Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Қазан

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 13

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Күзгі орман

Негізгі қимылдары: шектелген беткеймен жүру (жол ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр).

Гимнастикалық орындық үстімен допты домалату.

Мақсаты: доппен жаттығу орындау дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: топпен айнала жүру және жүгіру дағдысын жетілдіру. Гимнастикалық орындық үстімен допты домалатуға үйрету, реакциясын дамыту. Жолмен жүруге жаттықтыру (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр), шектелген беткеймен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау білігін дамыту. Жалпы шыдамдылықты, жинақылықты, зейінді дамыту. Дербестікті, музыка бойынша қимылдауға қажеттілікті тәрбиелеу.

Ойын: «Күн мен жаңбыр»

Мақсаты: бір-бірін итермей «шашырап» жүгіру, белгіге тез әрекет ету білігін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: жапырақтармен ЖДЖ, доптарды гимнастикалық орындық үстімен домалатуды;

Түсінеді: жолмен қалай жүру керек екенін (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр), шектелген беткейде тепе-теңдікті сақтау, жолдың шетінен шықпауды;

Қолданады: топпен жүру дағдыларын, педагогтің белгісі бойынша жүгіру білігін. Құрал-жабдықтар: балалардың санына қарай күзгі жапырақтардың макеттері, жапырақтарға арналған себет, массажды жол ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр – 2 дана, көлбеу тақтай – 2 дана, «Ормандағы дыбыстар» музыкасы.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі. Педагог қазір жылдың қай мезгілі екенін және оның белгілерін айтады. «Өз жапырағыңды тап!» ойын жаттығуы – жапырақтарды айнала жүру (музыкамен). Балалар музыка аяқталғаннан кейін жапырақтарды көтереді.

II. Негізгі кезең Қолдарына жапырақты ұстап залда жүреді, бағыттарын ауыстырады.

1. Жапырақтармен ЖДЖ жасау – әдемі жапырақтар мен жасалатын әдемі қимылдарға назар аударады.

2. Ойын түріндегі негізгі қимылдар: Тепе-теңдік – шектелген беткеймен жүру – массажды жол (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр: (2-3 рет). Ойын жаттығуы: «Көпірге жақында»

Нұсқау – тек алға қарау, басын төмен түсірмеу (2-3 рет). Допты гимнастикалық орындық үстімен домалату. «Тиіндер допты домалатуды үйретеді» ойын жаттығуы Тиін ойыншығын көрсету – одан доптарды қалай домалату керек екенін үйрену. Саусақтардың белсенді қимылына назар аудару. Балалар себетте жатқан доптарды алып, көлбеу қойылған тақтайдан (гимнастикалық орындық үстімен) домалатады да, өздері доптың артынан жүгіреді. Екі қолдарымен допты қатты домалатуға тырысады. Допты домалатқаннан кейін сызыққа келіп тұрады. Педагогтің бұйрығы бойынша допты алып келіп, қайтадан домалатады. Допты ойын соңында себетке салады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Күн мен жаңбыр» (музыкамен) (№ 3 қосымша) Ойын ережесін еске салу – музыка аяқталысымен тез бөренеге отыру (2-3 рет). «Күн!» ойын жаттығуы. (№ 3 қосымша)

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Тиін балалармен қоштасады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 14

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Күзгі орман Негізгі қимылдар: шектелген беткеймен жүру (жол ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр). Гимнастикалық орындық үстімен допты домалату.

Мақсаты: доппен жаттығу орындау дағдыларын бекіту.

Міндеттері: топпен айнала жүру және жүгіру дағдысын жетілдіру. Допты гимнастикалық орындық үстімен домалатуға үйрету. Жолмен жүруге жаттықтыру (ені – 25 см. Ұзындығы – 2,5 метр), шектелген беткеймен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау білігін дамыту. Жалпы шыдамдылықты, жинақылықты дамыту. Дербестікті, музыка бойынша қимылдауға қажеттілікті тәрбиелеу.

Ойын: «Күн мен жаңбыр»

Мақсаты: бір-бірін итермей «шашырап» жүгіру, белгі бойынша тез әрекет ету білігін дамыту

Күтілетін нәтиже: Жасайды: жапырақтармен ЖДЖ жасап, доптарды гимнастикалық орындық үстімен домалатуды;

Түсінеді: жолмен жүруді (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр), шектелген беткейде тепе-теңдікті сақтауды, жолдың шетінен шықпауды;

Қолданады: топпен жүру дағдыларын, педагогтің белгісі бойынша жүгіру білігін.

Құрал-жабдықтар: балалардың санына қарай күзгі жапырақтардың макеті, жапырақтарға арналған себет, массажды жол ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр, 2 дана, көлбеу тақтай – 2 дана, «Ормандағы дыбыстары» музыкасы.

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі. Педагог қазір жылдың қай мезгілі екенін және оның белгілерін айтады. «Өз жапырағыңды тап!» ойын жаттығуы – жапырақтарды айнала жүру (музыкамен). Балалар музыка аяқталғаннан кейін жапырақтарды көтереді.

II. Негізгі кезең 70 Қолындағы жапырақтармен бағытты өзгерте отырып жүру.

1. Жапырақтармен ЖДЖ жасау – әдемі жапырақтармен әдемілеп жүруге назарларын аудару.

2. Ойын түріндегі негізгі қимылдар: Тепе-теңдік – шектелген беткеймен жүру – массажды жол (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр) (2-3 рет) Ойын жаттығуы: «Көпірден өт» Нұсқау – тек алға қарау, басты түсірмеу (2-3 рет) Допты гимнастикалық орындық үстімен домалату (2-3 рет) «Тиіндер допты домалатуды үйретеді» ойын жаттығуы Тиін ойыншығын көрсету – одан доптарды қалай домалату керек екенін үйрену. Саусақтардың белсенді қимылына назар аудару. Балалар себетте жатқан доптарды алып, көлбеу қойылған тақтайдан (гимнастикалық орындық үстімен) домалатады да, өздері доптың артынан жүгіреді. Екі қолдарымен допты қатты домалатуға тырысады. Допты домалатқаннан кейін сызыққа келіп тұрады. Педагогтің бұйрығы бойынша допты алып келіп, қайтадан домалатады. Допты ойын соңында себетке салады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Күн мен жаңбыр» (музыкамен) (2-3 рет) Ойын ережесін еске салу, музыка аяқталысымен тез бөренеге отыру. Педагогтің белгісі бойынша орындықтарға отырады: «Күн!» – серуендейді, бүкіл орманда (залда) жүгіреді. «Жаңбыр!»

деген белгі бойынша өз орындарына жүгіреді. Өз әрекеттерін тиісті музыкамен үйлестіруге тырысады. «Күн!» ойын жаттығуы (№ 3 қосымша)
III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары №15 Таза ауада

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Қуыршақ Айнамен ойнаймыз

Негізгі қимылдар: Допты төменнен екі қолмен лақтыру. Екі аяқпен секіріп, 2 метр арақашықтыққа жылжу.

Мақсаты: доппен жаттығу орындау дағдыларын қалыптастыру

Міндеттері: допты төменнен екі қолмен лақтыру тәсілін үйретуді жалғастыру, допты дұрыс алу, қолдарын тез жазу білігін дамыту. Алға ұмтыла секіретін алдында бір мезгілде екі аяқтап күшпен итерілу білігін бекіту. Жаттығу жасаған кезде тыныс алуды тоқтатпау білігін қалыптастыру. Бір-біріне мейірімділік танытуға, толерантты болуға тәрбиелеу. Суық тию профилактикасы, иммунитетті нығайту.

Ойын: «Сақиналарды жина»

Мақсаты: Бөрене үстімен еңбектеп жүруге жаттықтыру, еңбектеп өту кезінде қол мен аяғының жұмыс үйлесімділігін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: қолдарына сылдырмақ ұстап жүруді, допты екі қолмен төмен жақтан лақтыруды, массажды;

Түсінеді: сылдырмақтың қызметін, шағын топтар бойынша тапсырмаларды орындау ретін; тек белгі бойынша лақтыру керек екенін, Бөрене үстімен еңбектеп жүруді;

Қолданады: екі аяқпен секіруді; сылдырмақпен әрекет ету дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: ұлттық киімдегі қуыршақ, бір балаға – 2 сылдырмақтан, балалардың санына қарай доптар, қоржын, сақиналар, сақиналарды тізуге арналған макет.

ҰОҚ барысы:

I.Ұйымдастыру кезеңі Тосын сәт. Ұлттық киімдегі «Айна» қуыршағымен таныстыру.

Қуыршақ өзімен бірге «сиқырлы қоржын» алып келеді. «Затты тап!» ойын жаттығуы.

Педагог қоржын ішіндегі жаттығуларға арналған затты сыртынан ұстап, оның қандай зат екенін анықтауға тапсырма береді.

II.Негізгі кезең Бір-бірден тізбекке тұру, қолдарына сылдырмақ ұстап жүру. Қолға арналған тапсырма: сылдырмақ жоғары көтеру, екі жаққа созу.

1.Сылдырмақтармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары

2.Негізгі қимылдарды орындау: Алға ұмтыла секіріп, сонан соң сылдырмақтарды қоржынға салу. Педагог секірген кезде жерге жеңіл түсуге тырысу керектігін айтып, балаларға өзі секіріп көрсету қажет. Шағын топтармен орындау (қыздар, ұлдар) (2-3 рет). Балалар алдыға жүріп отырып, екі аяқпен секіреді. Алаңның бір шетіне сапқа тұрады. Үш метр қашықтыққа алдыға екі аяқпен секіріп жүреді. Қоржынға сылдырмақты салып, алаңның қарама қарсы жағына қарай секіріп кетеді. Сызық сызылған жерге сапқа тұрады. Аяқтарын тізеден бүгіп, ырғақпен секіреді. Допты екі қолмен төменнен лақтыру «Доппен ойнаймыз» – допты екі жағынан дұрыс ұстау. Нұсқау – доптың артынан тек белгі бойынша жүгіру (2-3 рет). Себеттен допты алып, допты алысқа лақтыруды үйренеді. Сызықпен сызылған жерге сапқа тұрады. Допты жеке-жеке лақтырады. Допты лақтырғаннан кейін алаңның қарама-қарсы жағына барып тұрады. Допты екінші рет

лақтырады. Допты лақтырғаннан кейін оның артынан жүгіріп барып, допты алып, себетке салады. сақинаны алып, педагогке әкеліп береді. Орнына барып тұрады. III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Қуыршақ балалармен қоштасады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 16

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Күз келеді

Негізгі қимылдар: жолақтар арасында жүру (ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр), 2,5 метр қашықтыққа алақанымен және тізелерін тіреп еңбектеу.

Мақсаты: еңбектеу дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: шеңбер бойынша жүру дағдыларын жетілдіру. Жолақтар арасында жүруге үйрету (жолақтардың арақашықтығы – 25 см), кедергілі бетпен жүрген кезде тепе-теңдікті сақтау білігін дамыту. 2 метр қашықтыққа алақандары мен тізелерін үйлесімді қозғап, еңбектеуге жаттықтыру, қозғалыс бағытын сақтау білігін дамыту. Көкірек қуысының қозғалғыштығын дамыту, тыныс алу бұлшық еттерін нығайту.

Ойын: «Күн мен жаңбыр»

Міндеті: бір-біріне соқтығыспай «шашырап» жүгіру, белгіге жылдам әрекет ету білігін дамыту

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: жапырақтармен ЖДЖ жасау – сырықтардың арасымен жүруді;

Түсінеді: санамақтың сөзін, алақаны мен тізесіне сүйеніп, төрттағандап еңбектеуді;

Қолданады: топпен жүру дағдысын, белгі бойынша жүгіру білігін.

Құрал-жабдықтар: балалардың саны бойынша күзгі жапырақтардың макеті, жапырақтарға арналған себет, вазадағы жапырақтар букеті, сырық – 2 дана, ұзындығы – 2 метр, жаттығулар орындап жатқан қонжықтардың суреті.

ҰОҚ барысы:

I.Ұйымдастыру кезеңі. Күзгі жапырақтардан букетті көрсету. «Жапырақты тап!» ойын жаттығуы.

II.Негізгі кезең Қолдарына жапырақтар ұстап, бағытты өзгертіп жүру.

1.Жапырақпен ЖДЖ орындау – әдемі жапырақтар мен әдемі қимылдарға назар аудару.

2.Ойын түріндегі негізгі қимылдар: Тепе-теңдік – сызықтардың арасымен жүру (сырықтардан жасалған жол, ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр). «Көпірден өт!» ойын жаттығуы – көпірдің шегінен шықпау (2-3 рет). Алақаны мен тізелерін үйлесімді қозғап, төрттағандап еңбектеу. «Көңілді қонжықтар» ойын жаттығуы. Жаттығулар орындап жатқан қонжықтардың суретін көрсету. Нұсқау – баяу қарқында, тура бағытта еңбектеу (2-3 рет). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Күн мен жаңбыр» – ойын ережесін түсіндіру. Нұсқау – бүкіл залмен жүгіру, белгі бойынша әрекет ету (2-3 рет). Шапалақ» ойын жаттығуы Тақпақ мазмұнына сәйкес ырғақпен қолдарын шапалақтайды, аяқтарын топылдатады. Тағы, тағы, тағы да, Шап-шап, шапалақ. Жылдам-жылдам жылдамдат, Шап-шап, шапалақ. Ұр саусақты саусаққа: түк-түк, Шап-шап, шапалақ! Сол аяқпен топылдат, Топ-топ-топ!

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 17

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Күз келеді

Негізгі қимылдар: жолақтар арасында жүру (ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр), 2,5 метр қашықтыққа алақанымен және тізелерін тіреп еңбектеу.

Мақсаты: тепе-теңдікті сақтап, еңбектеу дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: шеңбер бойынша жүру дағдыларын жетілдіру. Жолақтар арасында жүруге үйрету (жолақтардың арақашықтығы – 25 см), кедергілі бетпен жүрген кезде тепе-теңдікті сақтау білігін дамыту. 2 метр қашықтыққа алақандары мен тізелерін үйлесімді қозғап, еңбектеуге жаттықтыру, қозғалыс бағытын сақтау білігін дамыту. Көкірек қуысының қозғалғыштығын дамыту, тыныс алу бұлшық еттерін нығайту. Қоршаған ортаны эстетикалық қабылдауды қалыптастыру.

Ойын: «Күн мен жаңбыр» Міндеті: бір-біріне соқтығыспай «шашырап» жүгіру, белгі бойынша жылдам әрекет ету білігін дамыту.

Күтілетін нәтиже: Жасайды: жапырақпен ЖДЖ орындау, тепе-теңдікке арналған жаттығулар – сырықтардың арасымен жүру, ырғақты шапалақ ұруды;

Түсінеді: санамақтың сөзін, алақаны мен тізесіне сүйене отырып, төрттағандап еңбектеуді;

Қолданады: топпен жүру дағдысын, белгі бойынша жүгіру білігін.

Құрал-жабдықтар: балалардың саны бойынша күзгі жапырақтардың макеті, жапырақтарға арналған себет, вазадағы жапырақтардан букет, сырықтар – 2 дана, ұзындығы – 2 метр, жаттығулар орындап жатқан қонжықтардың суреті.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі. Күзгі жапырақтардан жасалған букетті көрсету. «Жапырақты тап!» ойын жаттығуы Балалар күзгі жапырақтардан жасалған байламды алып, оның ішінен өздеріне ұнаған жапырақты таңдап алады.

II. Негізгі кезең Қолдарындағы жапырақтарымен залда бағытты өзгерте отырып жүреді.

1. Жапырақтармен ЖДЖ жасау – әдемі жапырақтар мен әдемі қимылдарға назар аудару.

2. Ойын түріндегі негізгі қимылдар: Тепе-теңдік – сызықтар арасымен жүру (сырықтардан жасалған жол, ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр). «Көпірден өт!» ойын жаттығуы – көпірдің шегінен шықпау (2-3 рет). Алақан мен тізеге сүйеніп, төрттағандап еңбектеу «Көңілді қонжықтар» ойын жаттығуы Жаттығулар орындап жатқан қонжықтардың суреттерді көрсету. Нұсқау – баяу қарқынмен, тура бағытта еңбектеу (2-3 рет) Қимыл-қозғалыс ойыны: «Күн мен жаңбыр» Ойын ережесін түсіндіру. Нұсқау – бүкіл залмен жүгіру, белгі бойынша әрекет ету (2-3 рет). Шапалақ» ойын жаттығуы Тақпақ мазмұнына сәйкес ырғақпен қолдарын шапалақтайды, аяқтарын топылдатады. Тағы, тағы, тағы да, Шап-шап, шапалақ. Жылдам-жылдам жылдамдат, Шап-шап, шапалақ. Ұр саусақты саусаққа: түк-түк, Шап-шап, шапалақ! Сол аяқпен топылдат, Топ-топ-топ!

III. Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 18 Таза ауада

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Балалар мен жабайы жануарлардың балалары

Негізгі қимылдар: Алға 2 метрге ұмтылып, екі аяқпен секіру. Қойылған заттардың арасымен жүгіру. Допты тура бағытта домалату.

Мақсаты: қол мен аяқты үйлесімді қозғаулары мен ептіліктерін дамыту.

Міндеттері: бір уақытта екі аяқпен итеріліп және алға ұмтылып, екі аяқпен секіруге үйрету. Допты саусақтарының күшті қимылымен домалату білігін дамыту, доптармен қимылдарға жаттықтыруды жалғастыру, доптармен ойнаудан қуаныш туғызу. Заттардың арасымен жүгіруді жаттықтыру, заттарды оң, сол жақтарынан айналып өту білігін бекіту; қимылдар ептілігі мен үйлесімділігін дамыту. Денешынықтырумен айналысу, сұлу және дені сау болу ниетіне баулу. Суық тигеннен болатын аурулардың алдын алу, иммунитетті нығайту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: 2 метр қашықтыққа жылжи отырып, екі аяқпен секіруді, допты домалатуды;
Түсінеді: қимылдарды орындаудың ретін; екі аяқтап ойыншыққа дейін секіріп бару – оны сипау, өз орнына тез оралу; педагогтің бұйрығы бойынша қимылдарды орындауды;
Қолданады: топпен жүру және жүгіру дағдыларын, алшақтатылған заттардың арасымен жүгіру дағдыларын.

Құрал-жабдықтар:

ҰОҚ-ның мазмұнына сәйкес «Сиқырлы суреттер», поролон текшелер – 8 дана, сылдырмақтар, диаметрі 15 см түрлі түсті доптар.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі. «Сиқырлы суреттерді» көрсету. Жаттығуларда бейнеленген қимылдарды жасау ұсынылады.

II. Негізгі кезең Тиісті музыка бойынша спорт алаңында жүру, жүгіру; «шашырап» жүгіру.

1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау Орман жануарларының қимылдарына еліктеу.

2. Ойын түріндегі негізгі қимылдар: Алға ұмтыла отырып, екі аяқпен секіру. «Қоянды сипау» (2-3 рет). Қоянға дейін секіріп бару, оны сипау. Екі аяқпен итерілу, қолды сермеу секілді біліктерге баса назар аударылады. «Қонжықтар еңбектейді» ойын жаттығуы Алшақтата қойылған заттардың арасымен жүгіру. «Мыршайлар орман ішінде жүгіріп жүр». Жүгіру кезінде заттарға тиіп кетпеу, заттарды сол және оң жағынан айналып өту білігіне назар аудару (2-3 рет). «Допты домалат». Допты жеке қарқында домалату.

Көрсету – допты екі қолмен ұстауды, допты белгі бойынша домалатуды (6–8 рет)

«Құбыр» массажы (суық тию профилактикасы) Барлық саусақтарымен маңдайының ортасынан самайына қарай жүргізеді – 5 рет. Жұдырықтарымен мұрынның екі қанаты бойынша жүргізеді – 5 рет. Алақандарымен құлақтарын ысқылайды. Шапалақ ұрады.

III. Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 19

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Бақшада

Негізгі қимылдар: тұрған қалыпта доптарды бір-біріне 70 см қашықтыққа домалату, жоғары секіріп, затқа қол тигізу.

Мақсаты: жұп болып доппен орындалатын жаттығулардың дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттер: тұрған қалпында доптың қозғалыс бағытын сақтай отырып, допты бір-біріне домалатуға үйрету. Еден бетінен екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту, қимылдар ептілігін, үйлесімділігін дамыту. Дыбыстарды дұрыс айтуды, зейінді дамытуға ықпал ету. Еңбекқорлыққа, бірлескен әрекет нәтижесінен оң эмоцияларға баулу.

Ойын: «Шарды қуып жет»

Мақсаты: бағытты өзгерте отырып, жүгіру білігін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: шеңбер құрып ойын гимнастикасын, тұрған қалыпта бір-біріне допты домалатуды (арақашықтық – 70 см);

Түсінеді: көгөністер мен жемістердің қажеттілігін, шарикті қалай алу керек екенін (затқа қолын тигізе отырып, жоғары қарай секіру);

Қолданады: ойында жүгіру дағдыларын, кеңістікте бағдарлау білігін.

Құрал-жабдықтар: жол жасау үшін гимнастикалық таяқша, баланың созылған қолынан биіктеу ілінген қоңырауы бар бағана – 2 дана, ойынға арналған диаметрі 50 см құрсау.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі. Бақшаның моделін жасайды. «Бақшада серуендейміз» ойын жаттығуы.

II. Негізгі кезең. Топпен жүру, жүгіру, шеңберге тұру. Алға қарау, басын төмен түсірмеу білігіне назар аудару «Қоңыздар» ойын гимнастикасы

1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау

2. Ойын түріндегі негізгі қимылдар: Тұрған күйі бір-біріне допты домалату (арақашықтығы – 70 см). Педагог баламен бірге жұптаса отырып, допты (алманы) домалатуды түсіндіру және көрсету – допты күшті және сенімді түрде итеру (6–8 рет). Балалар тұрған күйі бір-біріне допты домалатуды үйренеді. Олар арақашықтықтары 70 сантиметрден жұп болып, бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Допты бір-біріне домалатады. Затқа (шар) қолды тигізе отырып, жоғары қарай секіру. Алмағашының бұталарына ілініп қалған шарды көрсету. Шарға қолды жеткізу үшін еденнен екпінді түрде және дер кезінде итерілуіне назар аудару (2-3 рет). Балалар үрленген шарға қолды тигізе отырып, жоғары қарай секіреді. Олар алдымен шарға жақындап келеді, сонан соң серпіле секіріп, қолдарын шарға тигізеді, орындарына барып тұрады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Шарды қуып жет» – жел ұшырып бара жатқан шарды қуып жету (2-3 рет). Балалар шардың артынан әртүрлі бағытта жүгіреді. Зал ішінде еркін жүгіреді, бірақ бір-біріне соқтығысып қалмауға тырысады. Ойын жаттығуы: «Өнімді жинау». Бақшадағы өнімді қарау. Себетке жемістер мен көгөністерді жинап салады.

III. Рефлексия. Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 20

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Бақшада

Негізгі қимылдар: тұрған қалыпта доптарды бір-біріне 70 см қашықтыққа домалату, жоғары секіріп, затқа қол тигізу.

Мақсаты: жұп болып доппен орындалатын жаттығулардың дағдыларын бекіту.

Міндеттері: тұрған қалпында доптың қозғалыс бағытын сақтай отырып, допты бір-біріне домалатуға үйрету. Еден бетінен екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту, қимылдар ептілігін, ұйымшылдығын дамыту. Белсенді және бейтарап сөз қорын кеңейтуге ықпал ету. Еңбекқорлыққа, бірлескен әрекет нәтижесінен оң эмоцияларға баулу.

Ойын: «Шарды қуып жет»

Міндеті: бағытты өзгертіп жүгіру, педагогтің белгісі бойынша қимылдарды орындау білігін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: шеңбердегі ойын гимнастикасын, тұрған күйі бір-біріне допты домалатуды (арақашықтық – 70 см); Түсінеді: көгөністер мен жемістердің пайдасы, шарға қалай қол жеткізуге болатынын (затқа қол тигізе отырып жоғары қарай секіру);

Қолданады: ойында жүгіру дағдыларын, кеңістікті бағдарлау білігін.

Құрал-жабдықтар: жол жасау үшін гимнастикалық таяқшалар, баланың көтерілген қолынан биіктеу ілінген қоңырауы бар бағана – 2 дана, ойынға арналған диаметрі 50 см құрсаулар.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі. Бақшаны модельдеу. «Бақшада серуендейміз» ойын жаттығуы.

II. Негізгі кезең. Доппен жүру, жүгіру, шеңбер жасап тұру. Алға қарау, басты төмен түсірмеу білігіне назар аудару. «Қоңыздар» ойын гимнастикасы

1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау

2. Ойын түріндегі негізгі қимылдар: Тұрған күйі бір-біріне допты домалату (арақашықтығы – 70 см). Педагог баламен бірге жұптаса отырып, допты (алманы) домалатуды түсіндіру және көрсету – допты күшпен және сенімді түрде итеру (6 – 8 рет). Затқа (шар) қолды тигізе отырып, жоғары қарай секіру. Алмаағашының бұталарына ілініп қалған шарды көрсету. Шарға қолды жеткізу үшін еденнен екпінді түрде және дер кезінде итерілуіне назар аудару (2-3 рет). Балалар үрленген шарға қолды тигізе отырып, жоғары қарай секіреді. Олар алдымен шарға жақындап келеді, сонан соң серпіле секіріп, қолдарын шарға тигізеді, орындарына барып тұрады. Жаттығуды жеке-жеке орындайды. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Шарды қуып жет» – жел ұшырып бара жатқан шарды қуып жету (2-3 рет). Балалар шардың артынан әртүрлі бағытта жүгіреді. Зал ішінде еркін жүгіреді, бірақ бір-біріне соқтығысып қалмауға тырысады. Ойын жаттығуы: «Өнімді жинау». Бақшадағы өнімді қарау. Себетке жемістер мен көгөністерді жинап салады.

III. Рефлексия. Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары №21 Таза ауада

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Бақта сүйкімді тиінмен ойнаймыз

Негізгі қимылдар: тура жатқан арқан үстімен жүру. Алақанмен, табанмен тіреп, еденде жатқан тақтай үстімен еңбектеу (ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр).

Мақсаты: тепе-теңдікке арналған жаттығуларды және еңбектеу кезінде қол мен аяқты үйлесімді қозғау дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: тепе-теңдекті сақтап, арқан үстімен жүруге үйрету. Алақанмен, табанмен тіреп, аяқ-қол қимылдарын үйлестіріп, алаңы шектеулі таянышпен еңбектеу білігін бекіту. Жалпы төзімділікті, ұйымшылдықты дамыту. Өкпенің тіршілік сыйымдылығын арттыруға ықпал ету, дұрыс жүру рефлексін қалыптастыру. Жануарларды, туған қаланы аялауға, патриотизмге баулу.

Ойын: «Тиінді қуып жет»

Міндеті: бағытты өзгертіп жүгіруге, кеңістікте бағдарлануға жаттықтыру.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: бір-бірден тізбекке тұруды, бір-бірден тізбекте жүруді, еденге түзу төселген жіпті басып жүруді;

Түсінеді: тиіннің айрықша қимылдарын, допты шеңбермен бір-бірінің қолына беруді, бағытты өзгерте отырып жүгіруді;

Қолданады: шектелген беткеймен төрттағандап еңбектеу дағдыларын; тепе-теңдікті сақтау дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: қуыршақ театрынан тиіннің ойыншығы, әр балаға бүрінен, бүрін салуға арналған себет, бау – 3 дана, гимнастикалық тақтай (ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр) – 3 дана.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі. Балалардың назарын қарағайдың бүрлеріне аудару.

II. Негізгі кезең Бір-бірден тізбекке тұрады. Қолдарына бүрін ұстап, тізбекпен жүру; тапсырмамен жүру – қарағайдың бүрін жоғары, жан-жаққа, артына жасыру – тізбектен шықпау.

1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау: «Саябақта»

2. Негізгі қимылдарды орындау: 1. Тура қойылған жіптің бойымен жүру (2-3 рет) Нұсқау – қолды екі жаққа созу, денені тік ұстау, аяқты тек бауға қою. Балалар үш-үштен сапқа тұрады. Тепе-теңдіктерін сақтап, табандарының астына бауды қояды. 2. Еденге қойылған тақтаймен төрттағандап еңбектеу. Нұсқау – тек жолмен (тақтаймен) еңбектеу, бір-біріне кедергі келтірмеу (2-3 рет). Балалар шектеулі тақтай үстінде (бөрене) еңбектейді. Қол мен аяқтарының қозғалысын үйлесімді түрде қозғап, тақтай шетіне шығып кетпеуге тырысады. Ойыншық тиінді сипап, қайтадан орындарына келеді. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тиінді қуып жет» (2-3 рет) Балалар кейіпкер «тиіннің» артынан жүгіріп, оны ұстауға

тырысады. Қимылды ойын: «Допты ал» Иықтарын бір-біріне тигізіп, шеңбер бойына тұрады. Допты бір-біріне қолдарына ұстатады.

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 22

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Егін жинаймыз

Негізгі қимылдар: тура бағытта 3 метр қашықтыққа еңбектеу. Алға ұмтылып секіру. Қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру.

Мақсаты: өз қимылын басқа балалардың қимыл-қозғалыстарына сәйкес үйлестіре білу біліктерін қалыптастыру.

Міндеттері: қозғалыс бағытын сақтап, еңбектеуге үйретуді жалғастыру. Алға ұмтылып секіруге жаттықтыру, серіппелі қимылдарды орындау білігін дамыту. Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру дағдысын жетілдіру, өз қимылдарын басқа балалардың қимылдарымен үйлестіру білігін дамыту. Бейтарап және белсенді сөздік қорын кеңейтуге ықпал ету.

Ойын: «Мәшинелер»

Міндеті: Жүгіру бағытын өзгерту, педагогтің күрделі емес тапсырмаларын орындау білігін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: ойын гимнастикасын, тура бағытта төрттағандап еңбектеуді;

Түсінеді: жемістердің пайдасын, кейіпкерлердің әрекеттерін, қол ұстасып айнала жүруді;

Қолданады: екі аяқпен секіруді, түрлі бағытта жүгіру дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: бақшаның, алмаағашының макеті, «Тышқан», «Қоян» ойыншықтары
ҰОҚ барысы:

I.Ұйымдастыру кезеңі. Бақшаны модельдеу. «Бақшамен серуендейміз» ойын жаттығуы. Назарларын алмаағашының макетіне аударады.

II.Негізгі кезең Қол ұстасып, алмаағашын айнала жүру.

1.Жалпы дамыту жаттығуларын орындау

2.Шеңберде «Атжалман» ойын гимнастикасын орындау Күнде ерте тұрады, Бетін, мойнын жуады. Сосын үйін сыпырып, Жаттығуға шығады. «1–2–3–4–5», – дейміз, – Күшті болып өс», – дейміз.

3.Ойыншықтарды пайдалана отырып, негізгі қимылдарды орындау: «Бақшада нелер тұрады?» Тура бағытта 3 метр қашықтыққа төрттағандап еңбектеу «Тышқан» ойыншығына назар аудару. Тапсырманы түсіндіру – іннен шығып, жылдам басқа інге еңбектеп кіру (2-3 рет) Екі аяқпен секіру. «Қоян» – бақшада қоянмен бірге секіру (4–6 рет) Балалар педагогтің белгісі бойынша екі аяқтарымен секіреді. Алдыға және ырғақпен секіруге тырысады. Қолдарына ойыншық қоянды ұстап секіреді.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мәшинелер» (2-3 рет) (№ 3 қосымша). Мәшинелермен өнімді топқа алып кетуді ұсынады. Балалар жүк мәшинесінің жүрісін, дыбысын салып, зал ішінде баяу қарқынмен жүреді.

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары №23

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Егін жинаймыз

Негізгі қимылдар: тура бағытта 3 метр қашықтыққа еңбектеу. Алға ұмтылып секіру. Қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру.

Мақсаты: өз қимылын басқа балалардың қимыл-қозғалыстарына сәйкес үйлестіре білу біліктерін қалыптастыру.

Міндеттері: қозғалыс бағытын сақтап, еңбектеуге үйретуді жалғастыру. Алға ұмтылып секіруге жаттықтыру, серіппелі қимылдарды орындау білігін дамыту. Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру дағдысын жетілдіру, өз қимылдарын басқа балалардың қимылдарымен үйлестіру білігін дамыту. Бейтарап және белсенді сөздік қорын кеңейтуге ықпал ету.

Ойын: «Мәшинелер»

Міндеті: жүгіру бағытын өзгерту, дыбыстарды дұрыс айту білігін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: ойын гимнастикасын, тура бағытта төрттағандап еңбектеуді;

Түсінеді: жемістердің пайдасын, кейіпкерлердің әрекеттерін, қол ұстасып шеңбермен жүруді;

Қолданады: екі аяқпен секіруді, түрлі бағытта жүгіру дағдыларын. Құрал-жабдықтар: бақшаның, алмаағашының макеті, «Тышқан», «Қоян» ойыншықтары

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі. Бақшаны модельдеу. «Бақшада серуендейміз» ойын жаттығуы. Назарларын алмаағашының макетіне аударады.

II. Негізгі кезең Алмаағашын айнала қол ұстасып жүру.

1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Шеңберде «Атжалман» ойын гимнастикасын орындау. Күнде ерте тұрады, Бетін, мойнын жуады. Сосын үйін сыпырып, Жаттығуға шығады. «1–2–3–4–5», – дейміз, – Күшті болып өс», – дейміз. 2. Ойыншықтарды пайдалана отырып, негізгі қимылдарды орындау: «Бақшада нелер тұрады?» Тура бағытта 3 метр қашықтыққа төрттағандап еңбектеу. «Тышқан» ойыншығына назар аудару. Тапсырманы түсіндіру – іннен еңбектеп шығу және жылдам басқа інге еңбектеп кіру (2–3 рет). Екі аяқпен секіру: «Қоян» – бақшада қоянмен бірге секіру (4–6 рет). Балалар педагогтің белгісі бойынша екі аяқтарымен секіреді. Алдыға және ырғақпен секіруге тырысады. Қолдарына ойыншық қоянды ұстап секіреді.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мәшинелер» (2–3 рет) (№ 3 қосымша) Мәшинелермен өнімді топқа алып кетуді ұсынады. Балалар жүк мәшинесінің жүрісін, дыбысын салып, зал ішінде баяу қарқынмен жүреді.

III. Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары №24 Таза ауада

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Қуыршақ Айша балалармен ойнайды

Негізгі қимылдар: допты екі қолмен төменнен лақтыру. Алға 2 метр қашықтыққа ұмтылып, екі аяқпен секіру.

Мақсаты: допты лақтыру және ойын барысында секіру дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: допты екі қолмен төменнен лақтыруға үйрету, допты бір уақытта екі қолмен итеріп лақтыру. Қолдарын күшпен жазу білігін дамыту. Алға ұмтылып секірумен бір уақытта екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. Жаттығу жасаған кезде тынысын тежемеу білігін қалыптастыру. Суық тигеннен болатын аурулардың алдын алу, иммунитетті нығайту, өкпелердің тіршілік сыйымдылығын арттыру. Бір-біріне мейірімді көзқарасқа, төзімділікке баулу.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: қолдарына сылдырмақ ұстап жүру, допты екі қолмен төменнен лақтыруды; Т.

Нестерюк, А. Шкоданың әдістемесі бойынша тартылуды, массажды; Түсінеді:

сылдырмақтың қызметін, шағын топ бойынша тапсырмаларды орындау ретін; тек белгі бойынша ғана лақтыру керек екенін;

Қолданады: екі аяқпен секіру дағдыларын, сылдырмақпен әрекет ету дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: Айша қуыршағы, әр балаға 2 данадан сылдырмақ, балалардың санына қарай доптар.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі. Ойын сәті. Қонаққа қуыршақ Айша келеді. Балаларға сыйлық әкеледі. «Таңғажайып дорба» ойын жаттығуы. Педагог балалармен бірге таңғажайып дорбаны қарайды, оның ішінде сылдырмақ және доп бар екенін тауып айтады.

II. Негізгі кезең Бір-бірден тізбекке тұрады, қолдарына сылдырмақ ұстап жүреді; қолға арналған тапсырмалар – сылдырмақты жоғары көтеру, екі жаққа созу.

1. Сылдырмақтармен жалпы дамыту жаттығуларын орындау.

2. Негізгі қимылдарды орындау (жаппай). Алға ұмтыла отырып, екі аяқпен секіру.

«Сылдырмақтарды қорапшаға саламыз». Жұмсақ түсуге назар аудару. Шағын топтармен орындау (қыздар, ұлдар) (3–4 рет). Допты екі қолмен төменнен лақтыру «Доппен ойнаймыз» – допты екі жағынан екі қолмен дұрыс ұстау. Нұсқау – доптың артынан белгі бойынша ғана жүгіру (5–6 рет). «Мысық пен тышқандар» ойыны Залдың бір шетіне тышқанның інін қоршап жасап қояды. Мысық таңдалынады. Тышқандар індерінде отырады. Педагог: «Ін сыртында мысық отыр, Екі көзін қысып отыр». Тышқандар інінен шығып, зал ішінде жүгіре бастайды. Біраз уақыттан кейін педагог: «Тышқан-тышқан-тышқандар! Мысық оянады, шуламаңдар!» – дейді. Мысық осы кезде: «Мяу», – деп, тышқандарды аулауға кіріседі. Тышқандар ініне қашады.. Ойын бірнеше рет қайталанады. Кішкентай сиқыршылардың гимнастикасы (Т. Нестерюк, А. Шкода) Тартылу Б.к: – «шалқасынан жатады». 1. Тыныс алғанда сол аяғын өкшесімен еденнен алға қарай тартады, ал сол қолын денесінің бойымен жоғары қарай созады. 2. Оң аяғын өкшесімен

еденмен алға қарай, ал оң қолы – жоғары, денесінің бойымен тыныс алу 3. Екі аяғын өкшесімен алға қарай еденмен тартылады, екі қолы денесінің бойымен жоғары қарай созылады.

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Қуыршаққа алғысын білдіреді.

Қараша

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 25

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Орманға серуен

Негізгі қимылдар: Кедергілі бет (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр алаша) үстімен еңбектеу. Қойылған заттардың арасымен еңбектеу.

Мақсаты: еңбектеу мен тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: алаша (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр) үстімен жүруге жаттықтыру, кедергілі бет үстімен жүрген кезде тепе-теңдікті сақтау білігін дамыту. Заттар арасында алақан мен табанға тіреліп еңбектеуге жаттықтыру, қимылдардың үйлесімін дамытуды жалғастыру. Заттарды оң және сол жақтан айналып өту білігін бекіту. Жанды және жансыз табиғат туралы білімді кеңейту. Қоршаған ортаны эстетикалық талғаммен қабылдауға, табиғатты сүйуге баулу.

Ойын: «Сұр қоян тазалықты сүйеді»

Міндеті: өлең мәтініне сәйкес қимыл жасау білігін дамытуды жалғастыру, алға ұмтылып секіруге жаттықтыру.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: жапырақтармен ЖДЖ жасау, «Сұр қоян тазалықты сүйеді» ойынында мәтінге сәйкес рөлдік әрекеттерді;

Түсінеді: қояндардың әрекеттерін, шектелген беткейде тепе-теңдікті сақтауды;

Қолданады: заттардың арасымен алақанмен және табанмен еңбектеу дағдыларын, кеңістікте бағдарлай білуді.

Құрал-жабдықтар: ағаштың түбірінің модульдері – 8 дана, балалардың санына қарай жапырақтардың макеттері.

ҰОҚ барысы:

I.Ұйымдастыру кезеңі. «Өз жапырағыңды тап!» ойын жаттығуы. Балалар еденде шашылып жатқан жапырақтарға қарайды. Музыка ырғағымен жапырақтарды баспай шеңбер бойымен жүреді. Музыка аяқталған кезде жапырақтарды көтереді.

II.Негізгі кезең Бағытты өзгерте отырып, залда (орманда) жапырақтарды ұстап жүру, жүгіру.

1.Жапырақтармен ЖДЖ орындау Қимыл әдемілігіне назар аудару

2.Ойын нысанында негізгі қимылдар: Тепе-теңдік – шектелген беткейде жүру – массажды жол (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр). «Жолмен жүріп өт» ойын жаттығуы – жолдың шетінен шықпау, денесін тік ұстау (2-3 рет) Кішкентай қонжықтарға айналу. Алақандары және тізелерімен заттардың арасынан еңбектеу – еңбектеген кезде заттарға тиіп кетпеу керек (залда бір-бірінен 1,5 м арақашықтықта орналасқан модульдар). (2-3 рет) Балалар заттардың арасымен еңбектейді. Бұл жаттығуды жеке-жеке орындайды. Еңбектеу барысында оң және сол жақтағы заттарға соқтықпауға тырысады. Сызықпен сызылған залдың қарама-қарсы жағына барып тұрады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Сұр қоян тазалықты сүйеді» (№ 3 қосымша) Тақпақтың мәтініне сәйкес келетін қимылдарды орындайды (2-3 рет)

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Орманда шулауға болмайтынын ескертеді.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 26

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Орманға серуен

Негізгі қимылдар: кедергілі бет (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр алаша) үстімен еңбектеу. Қойылған заттардың арасымен еңбектеу

Мақсаты: еңбектеу мен тепе-теңдікті сақтау дағдыларын бекіту

Міндеттері: алаша (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр) үстімен жүруге жаттықтыру, кедергілі бет үстімен жүрген кезде тепе-теңдікті сақтау білігін дамыту. Заттар арасында алақан мен табанға тіреліп еңбектеуге жаттықтыру, қимылдар үйлесімін дамытуды жалғастыру. Заттарды оң және сол жақтан айналып өту білігін бекіту. Жанды және жансыз табиғат туралы білімді кеңейту. Қоршаған ортаны эстетикалық талғаммен қабылдауға, табиғатты сүйуге баулу

Ойын: «Сұр қоян тазалықты сүйеді»

Мақсаты: өлең мәтініне сәйкес қимыл жасау білігін дамытуды жалғастыру, алға ұмтылып секіруге жаттықтыру, ересектер айтатын тақпақтарға тұрақты қызығушылықтың қалыптасуына ықпал ету

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: жапырақтармен ЖДЖ жасайды, «Сұр қоян тазалықты сүйеді» ойынында мәтінге сәйкес рөлдік әрекеттерді;

Түсінеді: қояндардың қимылдарын, шектелген беткейде тепе-теңдікті сақтауды;

Қолданады: алақаны мен табанына сүйеніп еңбектеу, кеңістікті бағдарлау дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: ағаштың түбірінің модулі – 8 дана, балалардың санына қарай жапырақтардың макеттері.

ҰОҚ барысы:

I.Ұйымдастыру кезеңі. «Өз жапырағыңды тап!» ойын жаттығуы. Балалар еденде шашылып жатқан жапырақтарға қарайды. Музыка ырғағымен жапырақтарды баспай шеңбер бойымен жүреді. Музыка аяқталған кезде жапырақтарды көтереді.

II.Негізгі кезең Бағытты өзгерте отырып, залда (орманда) жапырақтарды ұстап жүру, жүгіру 1.Жапырақтармен ЖДЖ орындау. Қимыл әдемілігіне назар аудару.

2.Ойын нысанында негізгі қимылдар: Тепе-теңдік – шектелген беткейде жүру – массажды жол (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр). «Жолмен жүріп өт» ойын жаттығуы – жолдың шетінен шықпау, денесін тік ұстау (2-3 рет). Кішкентай қонжықтарға айналу. Алақандары және тізелерімен заттардың арасынан еңбектеу – еңбектеген кезде заттарға тиіп кетпеу керек (залда бір-бірінен 1,5 м арақашықтықта орналасқан модульдар) (2-3 рет) Қимыл-қозғалыс ойыны: «Сұр қоян тазалықты сүйеді» (№ 3 қосымша) Тақпақтың мәтініне сәйкес келетін қимылдарды орындайды (2-3 рет).

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Орманда шулауға болмайтынын ескертеді.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 27 Таза ауада

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Сиқырлы суреттер

Негізгі қимылдар: Алға, яғни 2,5 қашықтыққа – ұзындыққа, екі аяқпен секіру. 70 см қашықтықтан доптарды қақпа арқылы домалату (ені – 60 см).

Мақсаты: доптарды домалату дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: доптарды қақпа арқылы домалатуды (ені – 60 см) үйрету, көзбен шамалай білулерін дамыту, екі аяқпен секіруге, алға ұмтылып, бір уақытта екі аяқпен итерілуге үйрету. Тыныс алуды тереңдетуге, тыныс алу ырғағының тұрақты болуына, баланың талдау жүйесінің қалыптасуына ықпал ету. Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту

Ойын: «Лақтыр да қуып жет»

Мақсаты: допты алысқа лақтыру білігін дамыту, доппен әрекет етуге жаттықтыруды жалғастыру, доптармен ойында қуанышты көңіл күй туғызу.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: алға ұмтыла отырып, 2,5 метр қашықтыққа екі аяқпен секіру, допты алысқа дәлдеп лақтыру, тартылуды;

Түсінеді: қимылдарды орындау ретін: сылдырмаққа дейін екі аяқтап секіріп бару, сылдырмақты сылдырлатып жылдам өз орнына қайтуды, ойын ережесін орындауды;

Қолданады: топпен жүру және жүгіру дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: ҰОҚ-ның мазмұнына сәйкес «Сиқырлы суреттер», модульдер – 8 дана, сылдырмақтар, диаметрі 15 см түрлі түсті доптар.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. «Сиқырлы суреттерді» көрсету. Жаттығуларда көрсетілген қимылдарды жасауды ұсынады.

II. Негізгі кезең №1 жаттығу: «Балалар жүреді». Балалар педагогтің артынан тұрады.

Педагогтің нұсқауын орындайды. Жүреді, жүгіреді және зал ішінде шашырап жүреді. Бір-біріне соқтығысып қалмауға тырысады.

1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау

2. Ойын нысанында негізгі қимылдар: №2 жаттығу: «Балалар секіреді» (2-3 рет). Алға ұмтыла отырып секіру. Сылдырмаққа дейін секіру, сылдырлату – екі аяқпен итерілу, өзіне қолмен көмектесу. №3 жаттығу: «Балалар қақпаға допты домалатады». Допты 70 см қашықтықтан қақпа арқылы (ені – 60 см) домалату Нұсқау – допты екі қолдың екпінді қимылымен қақпаның ортасына домалату (3–4 рет). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Лақтыр да қуып жет». Жеке қарқында, еркін тәсілмен лақтыру. Көрсету – допты екі қолмен дұрыс ұстауды, белгі бойынша лақтыруды (2-3 рет). Кішкентай сиқыршылардың гимнастикасы (Т. Нестерюк, А. Шкода) Тартылу Б.қ: – «шалқасынан жатады». 1. Тыныс алғанда сол аяғын өкшесімен еденнен алға қарай тартады, ал сол қолын денесінің бойымен жоғары қарай созады. 2. Оң аяғын өкшесімен еденмен алға қарай, ал оң қолы жоғары, денесінің бойымен тыныс алу. 3. Екі аяғын өкшесімен алға қарай еденмен тартылады, екі қолы денесінің бойымен жоғары қарай созылады.

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 28

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Біз серуенге шығамыз

Негізгі қимылдар: тоқтап, тапсырма (қол соғу) орындаумен жүгіру. Тұру қалпынан бір-біріне доп домалату (арақашықтық – 70 см). Тура бағытта 3 метр қашықтыққа еңбектеу.

Мақсаты: тапсырмаларды орындау барысында өз қимылын басқа балалардың қимыл қозғалыстарына сәйкес үйлестіре білу біліктерін қалыптастыру

Міндеттері: алға ұмтылып, екі аяқпен секіруге үйрету. Белгі бойынша тоқтау, тапсырма орындаған кезде тепе-теңдекті сақтау білігін бекіту. Тура бағытта еңбектеуге жаттықтыру. Допты екі қолмен домалату білігін бекітуді жалғастыру, тұру қалпынан допты бір уақытта екі қолмен итеру білігін, қолдың ұсақ моторикасын дамыту. Қимыл ептілігі мен үйлесімділігін дамыту.

Ойын: «Қонаққа барамыз»

Мақсаты: қозғалыс кезінде бағытты сақтау, жұп құру білігін дамыту

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: ойын жаттығуларын, тоқтап және тапсырманы орындай отырып (шапалақ соғу) жүгіруді;

Түсінеді: жұп құруды, музыка аяқталғанда жүгіруді тоқтату керек екенін, қозғалыс бағытын сақтауды; Қолданады: төрттағандап жүруді, жұппен допты домалату дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: ойыншық қонжық, музыка, доптар

ҰОҚ барысы:

1.Ұйымдастыру кезеңі. Ойын сәті. Қорбаңбай қонжық. «Қонжық» ойыншығымен танысу – бүгін балалар онымен бірге қыдырады.

II.Негізгі кезең Тапсырманы орындай отырып, педагогтің артынан жүру және жүгіру:

музыка аяқталғанда тоқтау және алақанын соғу 1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау

2. Ойын нысанында негізгі қимылдарды орындау (жаппай) Тұрған күйі бір-біріне допты домалату (арақашықтық – 70 см). (4–6 рет) «Қонжыққа допты домалатуды үйретеміз»

Педагог балалардың жұп болып тұруларын және олардың допты тура қолға қарай домалатуларын қадағалайды, үйретеді (4–6 рет). Тура бағытта төрт аяқтап еңбектеу.

Қонжық балаларды бір-бірімен соқтығысып қалмай еңбектеуге үйретеді (2-3 рет). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қонаққа барамыз» (№3 қосымша). Жұп құруға көмектесу (2 рет).

Балалар сапта залдың қарама-қарсы жағына барып тұрады. Залдың қарама-қарсы жағында тұрған екінші топқа қарай барады. Денелерін түзу ұстап жүреді. Балалар қалаулары бойынша жұп болып тұрады. Осыдан кейін орындарына барып тұрады. Екінші топ оларға барып, жұп болып тұрады. Залда музыка бойынша жұппен жүру.

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 29

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Біз серуенге шығамыз

Негізгі қимылдар: тоқтап, тапсырма (қол соғу) орындаумен жүгіру. Тұру қалпынан бір-біріне доп домалату (қашықтық – 80 см). Тура бағытта 3 метр қашықтыққа еңбектеу.

Мақсаты: «Көз–қол» сенсомоторлық кеңістік үйлесімділігін қалыптастыру.

Міндеттері: белгі бойынша тоқтау, тапсырма орындағанда кезде тепе-теңдекті сақтау, алдында келе жатқан оқушыға соқтығыспау білігін бекіту. Тура бағытта еңбектеуге жаттықтыру. Допты екі қолмен домалату білігін бекітуді жалғастыру, тұру қалпынан допты бір уақытта екі қолмен итеру білігін, сенсомоторлық «көз – қол» кеңістіктік үйлесімділігін дамыту. Қимыл ептілігі мен үйлесімділігін дамыту.

Ойын: «Қонаққа барамыз»

Міндеті: қозғалыс кезінде бағытты сақтау, басты түсірмей және алға қарап жүру, педагогтің нұсқауларын орындау білігін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: ойын жаттығуларын, тоқтап және тапсырманы орындай отырып (шапалақ соғу) жүгіруді;

Түсінеді: жұп құруды, музыка аяқталғанда жүгіруді тоқтату керек екенін, қозғалыс бағытын сақтауды;

Қолданады: төрттағандап жүруді, жұппен допты домалату дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: «Қонжық» ойыншығы, музыка, доптар.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. Ойын сәті. Ойыншық қонжыққа балалармен ойнаған ұнағанын айтады. Ойыншық қонжықты көрсетеді. Бүгін балалар онымен бірге қыдырады.

II. Негізгі кезең Тапсырманы орындай отырып, педагогтің артынан жүру және жүгіру: музыка аяқталғанда тоқтау және алақанын соғу. 1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау.

2. Ойын нысанында негізгі қимылдарды орындау (жаппай). Бір орында тұрып бір-біріне доптарды сырғанату (арақашықтық – 80 см). «Қонжықты допты сырғанатып үйретеміз».

Жұптарды құруға, допты тура қолға беруге көңіл аудару (4–6 рет). Тура бағытта төрттағандап еңбектеу. Қонжық балаларды бір-бірімен соқтығысып қалмай, тура бағытта еңбектеуге үйретеді (2-3 рет). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қонаққа барамыз» (№3 қосымша)

Жұп құруға көмектесу (2 рет) Балалар сапта залдың қарама-қарсы жағына барып тұрады.

Залдың қарама-қарсы жағында тұрған екінші топқа қарай барады. Денелерін түзу ұстап жүреді. Балалар қалаулары бойынша жұп болып тұрады. Осыдан кейін орындарына барып тұрады. Екінші топ оларға барып, жұп болып тұрады. Залда музыка бойынша жұппен жүру.

III. Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары №30 Таза ауада

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Әдемі жүруді үйренеміз

Негізгі қимылдар: түзу жатқан арқан үстімен жүру. Заттарды аттап жүру

Мақсаты: ойын тапсырмаларын орындау барысында қол мен аяқты үйлестіре қозғау және дұрыс жүріс рефлексін қалыптастыру

Міндеттері: арқан үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Қол мен аяқты үйлестіре отырып, аласа заттардан аттап жүру біліктерін бекіту. Қимыл ептілігі мен үйлесімділігін дамыту. Бас миының функциялық қызметін арттыруға ықпал ету

Ойын: «Затты тап!»

Міндеті: спорттық алаңның кеңістігінде бағдарлану, қозғалыс бағытын өзгерту білігін дамыту

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: бір-бірден тізбекке тұру, бір-бірден тізбекте жүру, еденге түзу төселген жіпті басып жүру, иглболмен массажды;

Түсінеді: қолдарын шынтақтан жазу, арқасын тік ұстау, жүгіру және жүру кезінде басын төмен түсірмеу, тақтайдың шетінен шықпау, бағытты өзгерте отырып жүгіруді;

Қолданады: шектелген беткейде төрттағандап еңбектеу; тепе-теңдікті сақтау дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: ұлттық киімдегі Сәуле қуыршағы, жерге қадалған таяқшалар, лақтыруға арналған сақиналар.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. Ойын сәті. Ұлттық киімдегі Сәуле қуыршағына балалардың назарын аудару. Оның сұлулығына, денесін тік ұстауына назар аударады.

II. Негізгі кезең Бір-бірден тізбекке тұру. «Қолдарыңды көрсетіндер» ойын жаттығуы.

Қолға арналған тапсырмамен жүру – жоғары, екі жаққа, арқасына жасыру – лектен шықпау. 1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау 2. Ойын нысанында негізгі қимылдар орындау (жаппай). «Саябақта»: 1. Еденге түзу төселген жіпті басып жүру (2-3 рет). Нұсқау – қолдарын екі жаққа, денесін тік ұстау, аяқтарын тек бауға қою. «Сақиналарды жина» ойыны 87 Педагог орындықтың (бөрененің) ар жағына 10–12 сақинаны шашып тастап, оны балаларға жинап әкелуге тапсырма береді. Осыдан кейін сақиналарды екінші жағына тастайды. Балалар бөренеге жақын тұрады, бөренеге жақындайды, одан аттап, сақиналарды алып, педагогке әкеледі. Орындарына барып тұрады. Жаттығуды орындау барысында қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіре қозғауға тырысады. Қуыршақ сыйлық дайындапты. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Затты тап!» (№3 қосымша) (иглбол салынған сандықша) III. Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Қуыршаққа сыйлық үшін алғысын білдіреді.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 31

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Қуыршақтармен ойнаймыз

Негізгі қимылдар: допты 80 см қашықтықтан қақпа (ені – 60 см) арқылы домалату. Алға ұмтылып, екі аяқпен секіру.

Мақсаты: «Көз–қол» сенсомоторлық кеңістік үйлесімділігін қалыптастыру.

Міндеттері: қашықтықтан допты қақпа (ені – 60 см) арқылы домалатуға үйрету, сенсомоторлық «көз–қол» кеңістіктік үйлесімділіктің қалыптасуына ықпал ету. Екі аяқпен секіруге жаттықтыру, екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. Педагогтің нұсқауларын орындау, қозғалыс кезінде тура бағытты сақтау білігін жетілдіру. Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Ойыншықтарды мұқият пайдалануға баулу.

Ойын: «Сабалақ ит»

Мақсаты: мәтінге сәйкес қимылдарды орындау білігін дамыту, жүгіруге жаттықтыру.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: доппен ЖДЖ жасау, допты 80 см қашықтықтан қақпа арқылы (ені – 60 см) домалатуды;

Түсінеді: қуыршақтардың, қақпалардың қызметін, тура бағытта жүру кезінде бағытты сақтау, өз әрекеттерін өлеңнің сөздерімен сәйкестендіруді;

Қолданады: екі аяқпен секіру дағдыларын, өз орнына жылдам қашу білігін. Құрал-жабдықтар: қуыршақтар балалардың санына қарай, ені 60 см қақпалар – 2 дана, «ит» ойыншығы.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. Қуыршақтарды алдын ала залдың бір жағына алшақтатып қояды. Қуыршақтарды көрсету.

II. Негізгі кезең Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қонаққа барамыз» – таңдаған қуыршаққа қарай тура бағытта қозғалу. Балалар қуыршақтарға қарама-қарсы залдың екінші шетінде бір қатар болып тұрады. Топ болып залдың екінші шетіне жүреді. Денелерін тік ұстайды. Қуыршақтарға жақындап келіп, оларды сипайды, сонан соң орындарына барады. Осыдан кейін екінші топ осылайша олардың істегендерін қайталайды. Шеңбер бойына тұрады. 1. Шеңберде доппен ЖДЖ орындау. Допты саусақтарын аша отырып екі жағынан ұстауға назар аудару. Балалар бір-біріне жақын тұрмауға тырысады. Жаттығуларды доппен орындайды. 2. Негізгі қимылдарды орындау (қуыршақтар доппен, сылдырмақпен ойнауды ұсынады): Доптарды 80 см қашықтықтан қақпа арқылы (ені – 60 см) домалату Нұсқау – допты қақпаның ортасынан екі қолының екпінді қимылымен домалату (2-3 рет). Балалар тізбекте бір-бірден тұрады, допты екі баладан домалатады. Қақпаға қарсы тұрады. Допты екі қолдарымен итереді, доптың артынан жүгіреді. Тізбектің соңына келіп тұрады. Алға қарай ұмтыла отырып, екі аяқпен секіру – сылдырмаққа дейін секіріп бару, оны алу және сылдырлату. Қолын сермеп, екі аяқпен итеріледі (3–4 рет). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Сабалақ ит» Қуыршақтарды күзетіп жатқан итті көрсету (2-3 рет). Бала итті бейнелейді, ол құрсаудың ішінде, спортзалының бір жағында орындықта отырады және ұйықтап

жатқан кейіп танытады. Қалған балалар залдың басқа бөлігінде, сызықтың ар жағында – ол үйлері. Олар ақырын итке жақындайды және педагог иттің тұмсығын ішіне қарай тығып алып ұйықтап жатқанын көрсетеді. – Балалар, мүмкін ұйықтамай, жай жатқан шығар, оятып көреміз бе! Бір уақытта ит оянып кетеді де, үре бастайды. тапсырады. Ойын қайталанады. III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Балалар қуыршақтармен қоштасады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 32

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Қуыршақтармен ойнаймыз

Негізгі қимылдар: допты 80 см қашықтықтан қақпа (ені – 60 см) арқылы домалату. Алға ұмтылып, екі аяқпен секіру.

Мақсаты: «Көз–қол» сенсомоторлық кеңістік үйлесімділігін бекіту.

Міндеттері: допты қақпа (ені – 60 см) арқылы домалатуға үйретуді, допты бір уақытта екі қолмен итеру білігін қалыптастыруды жалғастыру, қол саусақтары мен білезігінің жұмысын белсенді ету. Екі аяқпен секіруге жаттықтыру, екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. Педагогтің нұсқауларын орындау, қозғалыс кезінде тура бағытты сақтау білігін жетілдіру. Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Ойыншықтарды ұқыпты пайдалануға баулу

Ойын: «Сабалақ ит»

Мақсаты: мәтінге сәйкес қимылдарды орындау білігін дамыту, жүгіруге жаттықтыру

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: доппен ЖДЖ жасау, допты 80 см қашықтықтан қақпа арқылы (ені – 60 см) домалатуды;

Түсінеді: қуыршақтардың, қақпалардың қызметін, тура бағытта жүру кезінде бағытты сақтау, өз әрекеттерін өлеңнің сөздерімен сәйкестендіруді;

Қолданады: екі аяқпен секіру дағдыларын, өз орнына жылдам қашу білігін. Құрал-жабдықтар: қуыршақтар – балалардың санына қарай, ені 60 см қақпалар – 2 дана, «ит» ойыншығы.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. Қуыршақтарды алдын ала залдың бір жағына алшақтатып қояды. Қуыршақтарды көрсету.

II.Негізгі кезең Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қонаққа барамыз» – таңдаған қуыршаққа қарай тура бағытта қозғалу. Балалар қуыршақтарға қарама-қарсы залдың екінші шетінде бір қатар болып тұрады. Топ болып залдың екінші шетіне жүреді. Денелерін тік ұстайды. Қуыршақтарға жақындап келіп, оларды сипайды, сонан соң орындарына барады. Осыдан кейін екінші топ осылайша олардың істегендерін қайталайды. Шеңбер бойына тұрады. 1. Шеңберде доппен ЖДЖ орындау. Допты саусақтарын аша отырып, екі жағынан ұстауға назар аудару. Балалар бір-біріне жақын тұрмауға тырысады. Жаттығуларды доппен орындайды. 2. Негізгі қимылдарды орындау (қуыршақтар доппен, сылдырмақпен ойнауды ұсынады): Доптарды 80 см қашықтықтан қақпа арқылы (ені – 60 см) домалату. Нұсқау – допты қақпаның ортасынан екі қолының екпінді қимылымен домалату (2-3 рет). Балалар тізбекте бір-бірден тұрады, допты екі баладан домалатады. Қақпаға қарсы тұрады. Допты екі қолдарымен итереді, доптың артынан жүгіреді. Тізбектің соңына келіп тұрады. Алға қарай ұмтыла отырып, екі аяқпен секіру – сылдырмаққа дейін секіріп бару, оны алу және сылдырлату. Қолын сермеп, екі аяқпен итеріледі (3–4 рет). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Сабалақ ит» Қуыршақтарды күзетіп жатқан итті көрсету. (2-3 рет) Бала итті бейнелейді,

ол құрсаудың ішінде, спортзалының бір жағында орындықта отырады және ұйықтап жатқан кейіп танытады. Қалған балалар залдың басқа бөлігінде, сызықтың ар жағында – ол үйлері.

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Балалар қуыршақтармен қоштасады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары №33 Таза ауада

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Алаңқайда

Негізгі қимылдар: орнынан таспа арқылы ұзындыққа секіру. Заттардың арасында жүру.

Мақсаты: ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін көтеру; жалпақтабандылықтың алдын алу

Міндеттері: Орнынан ұзындыққа секіруге үйрету, итерілген кезде табандарын дұрыс қою, жерге өкшеге түсіп, бүкіл табанға ауысу білігін дамыту. Заттар арасымен жүруге жаттықтыру, спортзалында бағдарлану, қимылды бастау және аяқтау білігін, қабылдау білігін дамыту. Ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал ету. Ойын арқылы денешынықтыру мен белсенді демалысқа қызығушылықты дамыту, ақкөңілділікке, бірігіп ойнау білігіне баулу. Жалпақтабандылықтың алдын алу – табанның жүктеме әсерімен жалпайып, одан кейін бастапқы қалпына оралу қабілетін қалыптастыру. Ойын: «Тиіп кетпе»

Міндеті: 40 см биіктікте тартылған арқандардың астымен өтуге жаттықтыру, қол мен аяқтың қимылын үйлестіру білігін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: бір-бірден тізбекпен жүру, бір орыннан ұзындыққа секіру, 40 см биіктікте тартылған жіптің астынан өту, қол моторикасына арналған жаттығуды;

Түсінеді: пойыздың қызметін, «паровоз» болып тұруды, жүрген кезде заттарды айналып өтуді, қимылды педагогтің белгісі бойынша бастау және аяқтауды;

Қолданады: Заттардың арасымен жүру кезінде денесін тік ұстау дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: жіп – 3 дана, поролон текшелер – 6 дана.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. Алаңқайға барып, түрлі ойындар ойнауды ұсынады.

II.Негізгі кезең «Пойыз» ойын жаттығуы Балалар бірінің артына бірі тұрып, қолдарын алдында тұрған баланың иығына қойып, педагогтің артынан жүреді. Бір-бірінен қалып қалмауға тырысады. Шеңберге тұрады. «Алаңқайда» ойын гимнастикасын орындау: аяқтарын кезекпен топылдатады: алдымен оң аяқпен, содан кейін сол аяқпен топылдатады. Қолдарын жоғары көтеріп, аспанға созылады. – Кім қолын жоғары көтереді? 1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау. 2. Ойын түріндегі негізгі қимылдар орындау (жаппай): Бір орыннан ұзындыққа секіру (арақашықтығы – 20 см). «Жылғадан секіріп өт» ойын жаттығуы – бір мезгілде екі аяғымен итерілу, өкшесіне түсіп барып, бүкіл табанына ауысу (2-3 рет). Балалар топқа бөлініп (ұлдар және қыздар болып), бір орыннан ұзындыққа секіреді. «Жылғалар» арқылы секіреді. Сызыққа жақын келіп, екі аяқпен серпіліп секіреді. Қолдарын сермеп, секіруге жағдай жасайды. Өкшемен түсіп, табандарымен жерді толық басады. Заттардың арасымен жүру (текшелердің арасы – 1,5,метр) «Алаңқайда серуендейміз» – томарларды (модульдерді) сол және оң жағынан айналып өту. Назарды табанның дұрыс қойылуына аудару (2-3 рет) Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тиіп кетпе!» (2-3 рет) Алаңның шегін баумен (3 метр) белгілеу (биіктігі – 40 см).

Ойынды топқа бөлініп ойнайды. Сызылған сызық бойында бір қатар болып тұрады. Керілген жіптің астымен өтіп, алаңның қарама-қарсы жағына барады, тағы керілген жіптің астынан өтеді. Денелерін түзеп, қолдарын шапалақтайды. Сызылған сызық бойына тұрады. Бір-бірін итеріп немесе жіпке тимеуге тырысады.

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 34

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Ойыншықтар

Негізгі қимылдар: қойылған заттардың арасында еңбектеу, қимыл үйлесімділігін дамытуды жалғастыру. Доптарды 90 см қашықтықтан қақпа (ені – 50 см) арқылы домалату

Мақсаты: заттардың арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру

Міндеттері: қойылған заттардың арасымен еңбектеуге үйрету, еңбектеген кезде заттарға жанаспауға үйрету, қимылдар үйлесімділігін дамытуды жалғастыру, ептілікті дамыту.

Доптарды 90 см қашықтықтан қақпа (ені – 50 см) арқылы домалатуға жаттықтыру, допты бір уақытта екі қолдың саусақтарының күшті қимылымен итеру білігін бекіту.

Төзімділікті, қимылдар үйлесімділігін, дербестікті дамыту. Ойыншықтарды ұқыпты пайдалануға, мұқияттылыққа баулу.

Ойын: «Сабалақ ит»

Мақсаты: мәтінге сәйкес қимылдарды орындау білігін дамыту, жүгіруге жаттықтыру.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: доппен ЖДЖ жасау, заттардың арасымен төрттағандап еңбектеуді;

Түсінеді: ойыншықтың қызметін, аюлардың, иттердің қимылдарын, қимылдарды орындау ретін – допты домалату, допты қуып жетуді;

Қолданады: допты екі қол саусақтарының белсенді әрі екпінді қимылымен итеру білігін.

Құрал-жабдықтар: балалар санына қарай доптар, ені 50 см қақпалар – 3 дана, жұмсақ ойыншықтар – 10 дана.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. Залдың бір жағына жұмсақ ойыншықтарды алдына ала қойып қояды. Ойыншықтар бір-бірінен алшақ тұрады.

II.Негізгі кезең Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қонаққа барамыз» Залдың бір шетіне ойыншықтар қойылады. Балалар осы ойыншықтарға қарама-қарсы тұрады. Олар топқа бөлініп, ойыншықтар тұрған жаққа жүреді. Денелерін түзу ұстап жүреді. Ойыншықтарға келіп, оларды сипайды. Осыдан кейін орындарына қайтып оралады. Енді екінші топ балалары ойыншықтарға барып, осы іс-әрекетті орындайды. Түрлі түсті доптармен ойнауды ұсынады. 1. Шеңберде доппен ЖДЖ жасау Допты саусақтарын ашып, екі жағынан ұстауға назар аудару 2. Негізгі қимылдарды орындау: Доптарды 90 см қашықтықтан қақпа арқылы (ені – 50 см) домалату Допты қақпаның ортасынан домалатуға назар аудару, домалатқаннан кейін қақпаның астынан еңбектеп өту (2-3 рет). Допты үш бала бірге домалатады. Қақпаға қарама-қарсы тұрып, екі қолмен допты екпінмен домалатады. Осыдан кейін қақпаға келіп, оның астынан өтеді де, доптың артынан жүгіреді. Доптарды себетке салады. Сызық бойымен бір қатарға тұрады. Алшақта қойылған заттардың арасымен еңбектеу (бір-бірінен 1,5 метр қашықтықта қойылған ойыншықтар). «Аю» ойын жаттығуы. Нұсқау – еңбектеген кезде заттарға тиіп кетпеу (2-3 рет). Музыка ырғағымен ойыншықтар арасымен еңбектеп жүреді. Музыка аяқталғаннан

кейін, орындарынан тұрып, қол шапалақтайды. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Сабалақ ит» – (2-3 рет) (№ 3 қосымша) Иттен бұлтара және тез қашу, басқа балалармен соқтығыспау. III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Залмен ақырын жүруді және ойыншықтармен қоштасуды ұсынады. Олармен ұқыпты ойнау керек екенін, сындырмай, лақтырмай, ойыннан кейін орнына қою керек екенін естеріне салады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 35

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Ойыншықтар

Негізгі қимылдар: қойылған заттардың арасымен жүгіру. Доптарды 90 см қашықтықтан қақпа (ені – 50 см) арқылы домалату.

Мақсаты: заттардың арасымен жүгіру дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: қойылған заттардың арасымен жүгіруге үйрету, қимыл кезінде заттарға жанаспауға үйрету, қимылдар үйлесімділігін дамытуды жалғастыру, ептілікті дамыту. Доптарды 90 см қашықтықтан қақпа (ені – 50 см) арқылы домалатуға жаттықтыру, допты бір уақытта екі қолдың саусақтарының күшті қимылымен итеру білігін бекіту, көзмөлшерді дамыту. Ойыншықтарды ұқыпты пайдалануға, мұқияттылыққа баулу. Ептілікті, төзімділікті, үйлестіру қабілетін дамыту. Әлеуметтік ойын технологиясының элементтерін қолдану арқылы агрессияны азайтуға, коммуникативтік дағдыларды дамытуға ықпал ету.

Ойын: «Затты тап!»

Міндеті: спортзал кеңістігінде бағдарлану білігін, қозғалыс бағыты өзгерген кезде бір-біріне жол беру білігін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: доппен ЖДЖ жасау, заттардың арасымен жүгіруді;

Түсінеді: ойыншықтың қызметін, маймылдардың қимылдарын, қимылдарды орындау ретін – допты домалату, допты қуып жету, музыка аяқталғанда тоқтауды;

Қолданады: допты бір мезгілде екі қолының саусақтарының белсенді әрі екпінді қимылымен итеру білігін, тура бағытта жүруді, кеңістікті бағдарлау дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: балалардың санына қарай доптар, ені 50 см қақпалар – 3 дана, жұмсақ ойыншықтар – 10 дана.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. Залдың бір жағына жұмсақ ойыншықтарды алшақтата қояды.

II.Негізгі кезең Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қонаққа барамыз» Педагог түрлі түсті доптармен ойнауды ұсынады. 1. Шеңберде доппен ЖДЖ жаттығуларын жасау Допты саусақтарын ашып, екі жағынан ұстауға назар аудару. 2. Негізгі қимылдарды орындау: Доптарды 90 см қашықтықтан қақпа арқылы (ені – 50 см) домалату Допты қақпаның ортасынан домалатуға назар аудару, домалатқаннан кейін қақпаның астынан еңбектеп өту (2-3 рет). Алшақта қойылған заттардың арасымен жүгіру (бір-бірінен 1,5 метр қашықтықта қойылған ойыншықтар). Нұсқау – жүгіру кезінде заттарға тиіп кетпеу (2-3 рет). Топқа бөлініп орындайды. Балалар сызылған сызық бойына бір қатар болып тұрады. Музыка ырғағымен ойыншықтардың арасымен жүгіреді. Музыка аяқталған кезде ойыншықтарды жоғары көтереді. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Затты тап!» – фотоаппаратты табуды ұсынады (2-3 рет). 93 Ойыншықтармен суретке түсуді ұсынады. Олармен ұқыпты

ойнау керек екенін, сындырмай, лақтырмай, ойыннан кейін орнына қою керек екенін естеріне салады.

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 36

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Қуыршақ Айнамен ойнаймыз

Негізгі қимылдар: допты екі қолмен төменнен лақтыру. Алға, яғни 2,5 қашықтыққа – ұзындыққа , екі аяқпен секіру.

Мақсаты: ойын барысында доппен орындалатын жаттығулардың және секіру дағдыларын бекіту.

Міндеттері: допты екі қолмен төменнен лақтыруға үйрету, допты дұрыс алу, бір уақытта екі қолмен итеру арқылы лақтыру білігін дамыту. Алға ұмтылып, секірген кезде бір уақытта екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. Жаттығу жасаған кезде тынысын тежемеу білігін қалыптастыру. Бір-біріне тілектестікке баулу. Ойын: «Сақиналарды жина»

Міндеті: бөренеден асып өтуге жаттықтыру, асып өткен кезде аяқ пен қол жұмысын үйлестіру білігін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: қолдарындағы сылдырмақпен жүру, допты екі қолмен төменнен лақтыруды;

Түсінеді: сылдырмақтың қызметін, шағын топтар бойынша тапсырмаларды орындау ретін; тек белгі бойынша лақтыру керек екенін, Бөрене үстімен еңбектеп жүруді;

Қолданады: екі аяқпен секіру дағдыларын; сылдырмақпен әрекет жасау дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: қазақтың ұлттық киіміндегі қуыршақ, сылдырмақ – әр балаға 2 данадан, балалардың санына қарай доптар, қоржын, сақиналар, сақиналарды тізуге арналған макет. ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. Тосынсый. Қазақтың ұлттық киіміндегі қуыршақ Айнаға назарларын аударады. Қуыршақ өзімен бірге «сиқырлы қоржын» әкеліпті. II.Негізгі кезең «Затты біл» ойын жаттығуы Педагог Айна әкелген «сиқырлы қоржын» ішіндегі ойыншықты табуға ұсынады. Балалар қоржынның сыртынан сипалап ұстап, оның ішіндегі ойыншықты тауып айтады. Бір-бірден тізбекке тұру, қолдарына сылдырмақтарды ұстап жүру; қолға арналған тапсырма – сылдырмақтарды жоғары, екі жаққа көтеру. 1. Ойыншықтармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары 2. Негізгі қимылдарды орындау (жаппай) Алға ұмтыла отырып, екі аяқпен секіру. «Сылдырмақтарды қоржынға саламыз» – жеңіл түсуге назар аудару. Шағын топтар бойынша (қыздар, ұлдар) орындау (2-3 рет). Допты екі қолмен төменнен лақтыру. «Доппен ойнаймыз» – допты екі жағынан дұрыс ұстау. Нұсқау – доптың артынан белгі бойынша ғана жүгіру (6-8 рет). Ойын: «Сақиналарды жинаңдар» Бөрененің арғы жағына 10–12 сақина лақтырады да, балалардан оларды әкеп беруді сұрайды. Сосын сақиналарды бөрененің екінші жағына лақтырады (3–4 рет).

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Айнаға сыйлықтар үшін алғыс айтуды, оған күлімдеуді, жақындап келіп сипауды ұсынады.

Желтоқсан

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 37

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Көгалдағы қояндар

Негізгі қимылдар: тоқтаумен және тапсырманы (қол соғу) орындаумен жүру. Алақан мен тізеге тіреп, 3 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу

Мақсаты: педагогтің бұйрығын тыңдап және орындау дағдыларын қалыптастыру

Міндеттері: белгі бойынша тоқтауға, тепе-теңдікті сақтауға, алда келе жатқан балаға соқтығыспауға үйрету. Алақан мен тізеге тіреп еңбектеген кезде қол мен аяқтың қимылын үйлестіруге үйрету, қол мен аяқ қимылын үйлестіру білігін жетілдіру. Халық ауыз шығармашылығына қызығушылық қалыптастыруды жалғастыру. Ұйымшылдыққа, төзімділікке баулу.

Ойын: «Ақ қоян»

Мақсаты: қимылдарды санамақ мәтініне сәйкес орындау білігін дамыту, дыбыстарды дұрыс айтуын қалыптастыру.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: ойын гимнастикасын тоқтап және тапсырманы орындай отырып жүруді;

Түсінеді: қояндардың сипаттық ерекшеліктерін, музыка аяқталғанда тоқтау керек екенін;

Қолданады: еңбектеген кезде қозғалыс бағытын сақтау дағдыларын, қимылдарды санамақ мәтініне сәйкес орындау білігін.

Құрал-жабдықтар: «Қоян» ойыншығы, ілінген бағана, музыка.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. «Қоян» ойыншығын көрсету – оның іші пысты, ешкім онымен ойнамайды. Оған балалармен бірге ойнау ұсынылады.

II. Негізгі кезең Қоянмен бірге жүру және жүгіру. Тапсырманы орындай отырып жүру – музыка аяқталғанда тоқтау және шапалақ ұру. 1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау.

«Аяқпен тарсылдатамыз» ойын гимнастикасын орындау. «Аяғымызды топылдатамыз, қолымызды шапалақтаймыз, басымызды иеміз, қолымызды түсіреміз, қолымызды көтереміз, шеңбер бойын айнала жүреміз». 2. Ойын түріндегі негізгі қимылдарды орындау (жаппай): Тура бағытта төрттағандап еңбектеу Тапсырманы орындау – «Маған қарай еңбектендер» пәрмені бойынша балалар шағын топпен қоянға қарай еңбектейді, сосын қоңырауды сыңғырлатады (2-3 рет). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ақ қоян» (№ 3 қосымша) Мәтін бойынша қимылдарды орындауға назар аудару (2-3 рет). «Қояндар» саусақ гимнастикасы -сұқ саусақ пен ортаңғы саусақ жоғары; -қалғандары бүгілген. -саусақтарды ашады; -басқа қолының саусақтарын жұмады; -басқа қолымен қоян жасайды.

III. Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Балалар ойыншықпен қоштасады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 38

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Көгалдағы қояндар

Негізгі қимылдар: тоқтаумен және тапсырманы (қол соғу) орындаумен жүру. Затты қолмен жанап, жоғары секіру.

Мақсаты: тепе-теңдікті сақтап, қимыл-қозғалыстарды үйлесімді орындау дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: тепе-теңдікті сақтап, белгі бойынша тоқтап, қол соғып, жүрісті жалғастыруға үйрету. Секіруге жаттықтыру, еден бетінен күшпен итерілу дағдысын дамыту.

Жануарларға тән ерекшеліктермен таныстыруды жалғастыру. Жылдамдықты, ептілікті, төзімділікті дамыту. Ұйымшылдыққа, төзімділікке баулу.

Ойын: «Ақ қоян»

Мақсаты: санамақ мәтініне сәйкес қимылдарды орындау білігін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: ойын гимнастикасын тоқтап және тапсырманы орындай отырып жүруді;

Түсінеді: музыка аяқталғанда тоқтау керек екенін, қоңырауды сыңғырлату үшін барынша қатты секіру керек екенін;

Қолданады: қимылдарды санамақ мәтініне сәйкес орындау білігін. Құрал-жабдықтар: «Қоян» ойыншығы, ілінген қоңыраулары бар бағана, музыка.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. «Қоян» ойыншығын көрсету – оның іші пысты, ешкім онымен ойнамайды. Оған балалармен бірге ойнау ұсынылады.

II. Негізгі кезең Қоянмен бірге жүру және жүгіру. Тапсырманы орындай отырып жүру – музыка аяқталғанда тоқтау және шапалақ ұру. 1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау «Аяқпен тарсылдатамыз» ойын гимнастикасын орындау «Аяғымызды топылдатамыз, қолымызды шапалақтаймыз, басымызды иеміз, қолымызды түсіреміз, қолымызды көтереміз, шеңбер бойын айнала жүреміз». 2. Ойын түріндегі негізгі қимылдарды орындау (жаппай): Қолын затқа (қоңырау) тигізе отырып, жоғары қарай секіру Нұсқау – қоңырауға қолды тигізу үшін барынша жоғары секіру (2-3 рет). Балалар жоғары секіріп, қолдарын қоңырауға тигізуді орындайды: ойыншық ілінген бағанға жақындап келіп, екпінмен жоғары секіріп, қолдарын қоңырауға тигізеді. Осыдан кейін орындарына барып тұрады. Жаттығуды әр бала жеке-жеке орындайды. Педагог балалардың екпінмен секіру және қолдарын қоңырауға тигізу үшін уақтылы серпіле білу біліктеріне назар аударады, дұрыс секіре алмағандарға көмек көрсетеді. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ақ қоян» Қимылдарды мәтінге сәйкес орындауға назар аудару (2-3 рет). «Қояндар» саусақ гимнастикасы -сұқ саусақ пен ортаңғы саусақ жоғары; -қалғандары бүгілген. -саусақтарды ашады; -басқа қолының саусақтарын жұмады; -басқа қолымен қоян жасайды.

III. Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Балалар ойыншықпен қоштасады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 39 Таза ауада

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Ақ қоян

Негізгі қимылдар: затты қолмен жанап, жоғары секіру. Ойыншықтарды шанамен сырғанату

Мақсаты: тепе-теңдікті сақтап, секіруді орындау дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: басты түсірмей, алға қарап жүру, педагогтің нұсқауларын орындау білігін қалыптастыруға ықпал ету. Секіруге жаттықтыру, жер бетінен күшпен итерілу дағдысын дамыту. Шананы арқанмен сүйреу дағдыларын қалыптастыру. Қимылдарды педагогтің командасы бойынша ғана орындау білігін қалыптастыру, ұйымшылдыққа, төзімділікке баулу. Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: ойын гимнастикасын, тоқтап және тапсырманы орындай отырып жүруді;

Түсінеді: педагогтің нұсқауы бойынша тоқтау керек екенін, қоңырауды сыңғырлату үшін барынша қатты секіруді;

Қолданады: қимылдарды педагогтің белгісі бойынша орындау білігін.

Құрал-жабдықтар: «Қоян» ойыншығы, шаналар, балалардың санына қарай диаметрі 5 см пластмасса шарлар, қоңыраулар ілінген бағана, музыка.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. Тосынсый. Қонаққа ойыншық қоян келеді.

Балаларды бірге ойнауға шақырады. Педагог қояндарға айналуды ұсынады: «1–2-3 – деп айнал, тез Қоянға айнал».

II. Негізгі кезең Қоянмен бірге жүру және жүгіру. Тапсырманы орындай отырып жүру – педагогтің нұсқауы бойынша тоқтау және шапалақ ұру. 1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау Ойын гимнастикасын орындау: «Аяқтармен топылдатамыз» «Аяғымызды топылдатамыз, қолымызды шапалақтаймыз, басымызды иеміз, қолымызды түсіреміз, қолымызды көтереміз, шеңбер бойын айнала жүреміз». 2. Ойын түріндегі негізгі қимылдарды орындау (жаппай): Қолын затқа (қоңырау) тигізе отырып, жоғары қарай секіру. Нұсқау – қоңырауға қолды тигізу үшін барынша жоғары секіру (2-3 рет). Педагог балалардың екпінмен секіру және қолдарын қоңырауға тигізу үшін уақтылы серпіле білу біліктеріне назар аударады, дұрыс секіре алмағандарға көмек көрсетеді. Спорттық жаттығулар. Қоянды шанамен сырғанату. Педагог балалардың біреуіне қоянды шанамен сырғанатуды тапсырады. Қалған балалар екі екіден шанамен сырғанайды: біреуі отырады, екіншісі сүйрейді. Педагог қоянды кезекпен олардың шаналарына отырғызады. Қоянды шанамен сырғанатқандары үшін, оларға алғыс айтады. Шананы сүйреген кезде денелері сәл алға иіледі. Педагог осыған назар аударады.

III. Рефлексия Қайтадан балаға айналуды ұсынады: «1–2-3 – деп айнал, балаларға айнал». Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 40

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Қорбаңбай қонжық

Негізгі қимылдар: тоқтаумен және тапсырма (текшеге немесе гимнастикалық орындыққа тұру) орындаумен жүгіру. Затты қолмен жанап, жоғары секіру.

Мақсаты: жоғарыда ілінген затқа қолды тигізіп секіру дағдыларын қалыптастыру

Міндеттері: тоқтаумен және тапсырма орындаумен жүгіруге үйрету, басты дұрыс қалыпта ұстау білігін қалыптастыру. Аланда статикалық тепе-теңдікті сақтап жүру білігін бекіту.

Жоғары секіруге жаттықтыру, еден бетінен итеріліп, баланың көтерген қолынан 10 см қашықтықта орналасқан затты жанау білігін бекіту, үйлесімділікті дамыту. Салауатты өмір салты туралы бастапқы ұғымдардың қалыптасуына ықпал ету.

Ойын: «Допты бер» (диаметрі – 15 см).

Мақсаты: допты бір-біріне беру білігін дамыту, доппен іс-қимыл жасауға жаттықтыруды жалғастыру.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: тоқтап және жеңіл тапсырманы орындай отырып жүгіру, ойында допты бір-біріне беру;

Түсінеді: орындықта қалай орын табуды, ешкім естімейтіндей етіп аяқтың ұшымен жүруді;

Қолданады: екпінді түрде жоғары қарай секіру, кеңістікті бағдарлауды.

Құрал-жабдықтар: «қонжық» ойыншығы, гимнастикалық орындықтар – биіктігі – 15 см, ені – 25 см – 4 дана, бауына сылдырмақтар ілінген, диаметрі 20 см доп.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. Тосынсый. Қонаққа ойыншық қонжық келеді. Оған ҰОҚ-да балалармен ойнау ұсынылады.

II. Негізгі кезең «Кім тыныш?» ойын жаттығуы. Көрсету – әдемілеп жүру, қолды белге қою. Нұсқау – бүкіл залмен жүру, бір-біріне кедергі келтірмеу. Балалар тізбекке бір-бірден тұрады. Педагогтің нұсқауларын орындайды. Балалар ойыншық қонжыққа аяқтың ұшымен дыбыссыз жүруді үйретеді. Зал ішінде шашырап жүреді, бағыттарын өзгертіп жүреді. Педагогке жүгіріп келіп, жанына тұрады, сонан кейін ойыншықтың жанына барып тұрады. 1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау «Маймақ аю» ойын гимнастикасы Аюға еліктеп, оның қимылдарын ым және ишарамен салады. 2. Ойын түріндегі негізгі қимылдарды орындау (жаппай): 1. Тоқтап және тапсырманы орындай отырып жүгіру. «Үйді тап!» ойыны (2-3 рет) Нұсқау – белгі бойынша әрекет ету: кезек сақтау, итеріспеу, бір-біріне жол беру. «Күн шықты, серуенге шығындар!» деген нұсқау бойынша балалар залдың ортасында шашырап жүгіреді. «Үйді тап!» деген нұсқау бойынша орындықтарға жүгіріп барып, олардың үстіне шығып тұрады. Орындық үстінде тұрып, тепе-теңдіктерін сақтап тұруға тырысады. 2. Жоғары қарай секіріп барып, затқа қолын тигізу. «Сылдырмақты сылдырлату» ойыны Нұсқау – қоңырауға қолды тигізу үшін барынша

жоғары секіру (2-3 рет). Педагог екпінмен секіріп, қолдарын қоңырауға тигізе білу біліктеріне назар аударады. Орындарына кері жүгіріп қайтады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты ал» Допты қасында тұрған баланың қолына тура беруге назар аудару (2-3 рет). Саусақ гимнастикасы «Жасырынбақ» ойын гимнастикасы Жасырынбақ ойнады, Саусақтарын бұғып ап, Міне, былай, міне, былай, Басын ішке тығып ап.

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Қонжық балалармен қоштасады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 41

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Қорбаңбай қонжық Негізгі қимылдар: тоқтаумен және тапсырма (текшеге немесе гимнастикалық орындыққа тұру) орындаумен жүгіру. Затты қолмен жанап, жоғары секіру.

Мақсаты: жоғарыда ілінген затқа қолды тигізіп секіру дағдыларын бекіту.

Міндеттері: Тоқтаумен және тапсырма орындаумен жүгіруге үйрету, басты дұрыс қалыпта ұстау білігін қалыптастыру. Аланда статикалық тепе-теңдікті сақтап жүру білігін бекіту.

Жоғары секіруге жаттықтыру, еден бетінен итеріліп, баланың көтерген қолынан 10 см қашықтықта орналасқан затты жанау білігін бекіту, үйлесімділікті дамыту. Ептілікті, дербестікті дамыту. Ойын: «Допты бер» (диаметрі – 20 см)

Мақсаты: допты бір-біріне беру білігін дамыту, доппен іс-қимыл жасауға жаттықтыруды жалғастыру.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: тоқтап және жеңіл тапсырманы орындай отырып жүгіру, ойында допты бір-біріне беруді;

Түсінеді: орындықта қалай орын табуды, ешкім естімейтіндей етіп аяқтың ұшымен жүруді;

Қолданады: екпінді түрде жоғары қарай секіру, кеңістікті бағдарлауды.

Құрал-жабдықтар: «Қонжық» ойыншығы, гимнастикалық орындықтар – биіктігі 15 см, ені – 25 см – 4 дана, бауына сылдырмақтар ілінген бағана, диаметрі 20 см доп.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. Тосынсый. Қонаққа ойыншық қонжық келеді. Оған ҰОҚ-да балалармен ойнау ұсынылады.

II.Негізгі кезең «Кім тыныш?» ойын жаттығуы. Көрсету – әдемілеп жүру, қолды белге қою. Нұсқау – бүкіл залмен жүру, бір-біріне кедергі келтірмеу. Балалар тізбекке бір-бірден тұрады. Педагогтің нұсқауларын орындайды. Балалар ойыншық қонжыққа аяқтың ұшымен дыбыссыз жүруді үйретеді. Зал ішінде шашырап жүреді, бағыттарын өзгертіп жүреді. Педагогке жүгіріп келіп, жанына тұрады, сонан кейін ойыншықтың жанына барып тұрады. 1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау «Маймақ аю» ойын гимнастикасы Аюға еліктеп, оның қимылдарын ым және ишарамен салады. 2. Ойын түріндегі негізгі қимылдарды орындау (жаппай): 1. Тоқтап және тапсырманы орындай отырып жүгіру. 99 «Үйді тап!» ойыны (2-3 рет) Нұсқау – белгі бойынша әрекет ету: кезек сақтау, итеріспеу, бір-біріне жол беру. «Күн шықты, серуенге шығындар!» деген нұсқау бойынша балалар залдың ортасында шашырап жүгіреді. «Үйді тап!» деген нұсқау бойынша орындықтарға жүгіріп барып, олардың үстіне шығып тұрады. Орындық үстінде тұрып, тепе-теңдіктерін сақтап тұруға тырысады. Жоғары қарай секіріп барып, затқа қолын тигізу. «Сылдырмақты сылдырлату» ойыны Нұсқау – қоңырауға қолды тигізу үшін барынша жоғары секіру (2-3 рет). Педагог екпінмен секіріп, қолдарын қоңырауға тигізе білу біліктеріне назар

аударарды. Орындарына кері жүгіріп қайтады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты ал» Допты қасында тұрған баланың қолына тура беруге назар аудару (2-3 рет). Саусақ гимнастикасы «Жасырынбақ» ойын гимнастикасы Жасырынбақ ойнады, Саусақтарын бұғып ап, Міне, былай, міне, былай, Басын ішке тығып ап.

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Қонжық балалармен қоштасады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 42 Таза ауада

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Тез және баяу жүгіреміз

Негізгі қимылдары: қимыл қарқынын өзгерте отырып жүгіру. Шананы арқанмен сүйреу

Мақсаты: өзінің қимыл-қозғалыстарын басқа балалардың қимыл-қозғалыстарымен келісіп орындау дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: қимыл қарқынын өзгерте отырып жүгіруге үйрету, қол мен аяқ қимылының үйлесімділігін, кеңістікті бағдарлауды дамыту, шектелген беткейде тепе-теңдікті сақтау білігін бекіту. Шектеулі алаңда шананы арқанмен сүйреуге жаттықтыру. Ептілікті, жылдамдықты дамыту, өз қимылдарын жолдастарының қимылдарымен үйлестіру білігін дамыту. Таза ауада өткізілетін ұйымдастырылған оқу қызметіне деген қызығушылықтарын тәрбиелеу.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: қарқынды өзгерте отырып жүгіруді; шана сүйретуді;

Түсінеді: мәшиненің, пойыздың дыбысын, пойыздың, автомобильдің қозғалысын, қозғалғанда педагогтің нұсқауын орындауды;

Қолданады: тепе-теңдікті сақтап жүру; спорт алаңының кеңістігін бағдарлау білігін.

Құрал-жабдықтар: шана.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. Ойын сый. Қалалық саябаққа саяхат жасауды ұсынады.

II.Негізгі кезең «Пойызбен қыдырамыз» ойын жаттығуы – тізбекте қарқынды өзгерте отырып бір-бірден жүру. 1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау 2. Ойын түріндегі негізгі қимылдарды орындау (жаппай): 100 Бағытты және қарқынды өзгерте отырып жүгіру «Мәшинемен қыдырамыз» – «автомобильдер» бүкіл алаңмен жүре алады (2-3 рет). Спорттық жаттығулар. Шананы арқанмен сүйреу. «Шананың ізімен жүр» ойыны Балалар екі топқа бөлініп, алаңның екі шетіне бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Педагог бірінші топтың балаларына шаналарды қарама-қарсы тұрған екінші топ балаларын сүйреп апаруға нұсқау береді. Алдымен шананы ұлдар сүйрейді, қыздар шананың ізімен жүреді.

Шананың бауын бір қолдарымен ғана ұстап сүйрейді. Денелерін алдыға иіп, дұрыс жүруге тырысады. Жылынып алуды ұсынады. «Бізге суық емес» ойын массажы Массаж жасайды: -қолдарын ысқылайды, алақандарын бір-біріне үйкелейді; -қолдарымен шапалақ ұрады; - табандарымен еденді тарсылдатады; -қолдары мен аяқтарын алақандарымен соғады.

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 43

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: «Қайталап орында - 1–2-3!» Негізгі қимылдар: 3 метрге алға ұмтылып, екі аяқпен секіру. Қойылған заттардың арасымен еңбектеу.

Мақсаты: секіру мен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: бір уақытта екі аяқпен итеріліп және алға ұмтылып, екі аяқпен секіруге үйрету. Заттардың арасында еңбектеуге жаттықтыру, заттарды оң, сол жақтан айналып өту білігін бекіту. Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Денешынықтырумен айналысу, сұлу және дені сау болу ниетіне баулу.

Ойын: «Лақтыр және қуып жет»

Міндеті: допты алысқа лақтыру білігін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: орындықтағы ЖДЖ, алға қарай ұмтыла отырып, екі аяқпен секіру, допты алысқа лақтыруды;

Түсінеді: қимылдарды орындау ретін – сылдырмаққа дейін екі аяқтап секіріп бару, оны сылдырлату, ойын ережесін орындауды;

Қолданады: топпен жүру және жүгіру дағдыларын, арасы алшақтатылған заттардың арасымен еңбектеуді.

Құрал-жабдықтар: ҰОҚ мазмұнына сәйкес келетін «Сықырлы суреттер», текшелер – 8 дана, сылдырмақтар, диаметрі 15 см түрлі түсті доптар.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. «Сықырлы суреттерді» көрсету. Суретте бейнеленген қимылдарды орындауды ұсынады. II. Негізгі кезең №1 жаттығу: «Балалар адымдайды». Тиісті музыка бойынша бүкіл залда жүру, жүгіру; «шашырап» жүру – бүкіл залмен қозғалу №2 жаттығу: «Балалар орындықта» 1. Орындықтарда ЖДЖ жасау 2. Ойын түріндегі негізгі қимылдарды орындау (жаппай) №3 жаттығу: «Қояндар секіреді» Алға ұмтыла отырып, екі аяқпен секіру. Сылдырмаққа дейін секіріп бару, сыңғырлату – Қолын сермеп, екі аяқпен итеріледі (2-3 рет). №4 жаттығу: «Қонжықтар еңбектейді» Алшақтатылған заттардың арасымен еңбектеу (бір-бірінен 1,5 метр қашықтықта 4-тен қатарға қойылған текшелер), еңбектеген кезде заттарға тиіп кетпеу, сол және оң жағынан айналып өту білігіне назар аудару (2-3 рет). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Лақтыр да қуып жет» Жеке қарқында, еркін тәсілмен лақтыру. Көрсету – допты екі қолмен дұрыс ұстау, допты белгі бойынша лақтыру (екі қолмен төменнен) (3–4 рет). «Кітап» саусақ гимнастикасы Алақандарын бір-біріне қосады, саусақтары көлденең орналасқан. «Ашты» деген сөзде – алақандарын ашады, шынашақтарын бірге қосады. «Жапты» деген сөзде – алақандарын бір біріне қосады.

III. Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 44

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: «Қайталап орында - 1–2-3!»

Негізгі қимылдар: 3 метрге алға ұмтылып, екі аяқпен секіру. Қойылған заттардың арасымен еңбектеу.

Мақсаты: секіру мен еңбектеу дағдыларын бекіту.

Міндеттері: бір уақытта екі аяқпен итеріліп және алға ұмтылып, екі аяқпен секіруге үйрету. Заттардың арасында еңбектеуге жаттықтыру, заттарды оң, сол жақтан айналып өту білігін бекіту. Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін, ұйымшылдықты дамыту.

Денешынықтырумен айналысу, сұлу және дені сау болу ниетіне баулу.

Ойын: «Көңілді қояндар»

Міндеті: допты алысқа лақтыру білігін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: орындықта ЖДЖ орындауды, алға қарай ұмтыла отырып, екі аяқпен секіруді, допты алысқа лақтыруды;

Түсінеді: қимылдарды орындау ретін, жануарлардың сипаттық ерекшеліктерін, қимылдарды жаттығудағы бейнемен сәйкестендіруді;

Қолданады: топпен жүру және жүгіру дағдыларын, арасы алшақтатылған заттардың арасымен еңбектеу дағдыларын, екпінді түрде итерілуді, саусақ гимнастикасын орындау білігін.

Құрал-жабдықтар: ҰОҚ-ның мазмұнына сәйкес «Сиқырлы суреттер», текшелер – 10 дана, диаметрі 15 см түрлі түсті доптар.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. «Сиқырлы суреттерді» көрсету. Суретте бейнеленген қимылдарды орындауды ұсынады.

II. Негізгі кезең №1 жаттығу: «Балалар адымдайды». Тиісті музыка бойынша бүкіл залда жүру, жүгіру; «шашырап» жүру – бүкіл залмен қозғалу. №2 жаттығу: «Балалар орындықта» 1. Орындықтарда ЖДЖ орындау 2. Ойын түріндегі негізгі қимылдарды орындау (жаппай) №3 жаттығу: «Қонжықтар еңбектейді» Алшақтатылған заттардың арасымен еңбектеу (бір-бірінен 1,5 метр қашықтықта 4-тен қатарға қойылған текшелер), еңбектеген кезде заттарға тиіп кетпеу, заттың сол және оң жағынан айналып өту білігіне назар аудару (2-3 рет). №4 жаттығу: «Қояндар секіреді» Алға ұмтыла отырып, екі аяқпен секіру. Сылдырмаққа дейін секіріп бару, сыңғырлату – екі аяқпен итерілу, өзіне қолын сермеу арқылы көмектесу (2-3 рет). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Көңілді қояндар» Жеке қарқында, еркін тәсілмен лақтыру Көрсету – допты екі қолмен дұрыс ұстауды, допты белгі бойынша лақтыруды (екі қолмен төменнен) (3–4 рет). Балалар допты лақтырғаннан кейін оның артынан жүгіреді, залдың екінші шетіне барып тұрады. Содан кейін допты қайтадан лақтырады. Ойыннан кейін доптарды себетке жинайды. «Қояндар мен құлақтар» саусақ гимнастикасы Қояндардың құлағы Талдан шығып тұрады. Олар орғып-орғып секіріп,

Көжектерді күлдірді. Саусақ гимнастикасын орындайды. Саусақтарын жұдырыққа түйеді. Сұқ және ортаңғы саусақтарын жазады да, оларды екі жаққа қозғайды.

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 45 Таза ауада

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Қонақ түлкімен ойнаймыз

Негізгі қимылдар: бағытты өзгертіп жүгіру. Ойыншықтарды шанамен сырғанату

Мақсаты: тепе-теңдікті сақтап, қимыл-қозғалыстарды үйлестіру дағдыларын қалыптастыру

Міндеттері: бағытты өзгертіп жүгіруге үйретуді жалғастыру, кеңістікте бағдарлануды, аяқ пен қол қимылының үйлесімділігін дамыту. Шектеулі алаңда шананы арқанмен сүйреуге жаттықтыру. Бір уақытта және реципрокті сенсомоторлық өзара әрекеттестікті, өз денесінің кеңістіктегі қалпын сезінуді қалыптастыруға ықпал ету. Жануарларға қамқор болуға тәрбиелеу

Күтілетін нәтиже

Жасайды: тізбекте бір-бірден жүру, қарқынды өзгерте отырып жүгіру. Ойыншықтарды шанамен сырғанатуды;

Түсінеді: түлкінің сипаттық ерекшеліктерін, ойында педагогтің нұсқауларын орындауды; Қолданады: шананы жіппен сүйреу кезінде тепе-теңдікті сақтай білу дағдыларын, спорт алаңының кеңістігін бағдарлау білігін.

Құрал-жабдықтар: «Түлкі» ойыншығы, шана, бала санына қарай құрсаулар.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. Тосынсый. Қонаққа ойыншық «Түлкі» келеді.

Педагог ойыншықпен ойнауды ұсынады.

II.Негізгі кезең 1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау «Қуаласпақ» ойыны Педагог алаңның бір шегіндегі жерге бала санына қарай құрсауларды төсейді. Әр құрсау – әр баланың «үйі», яғни балалар үйлерінің ішінде тұрады. Белгі бойынша олар алаң ішінде секіріп жүреді. Педагогтің «Түлкі, түлкі, аузыңды ашып тұрмай, балаларды қуып жетіп ұстап ал!» деген нұсқауы бойынша «түлкі» балаларды қуады, балалар үйлеріне қашып кіреді. Ұсталған бала «түлкі» болады. Ойын бірнеше рет қайталанады. 2. Ойын түріндегі негізгі қимылдарды орындау (жаппай) «Түлкімен адымдаймыз, аяқты көтереміз» ойын жаттығуы Нұсқау: бағытты және қарқынды өзгерте отырып жүгіру. Спорттық жаттығулар Түлкіні шанамен сырғанату Педагог балалардың біреуіне түлкіні шанамен сырғанатуды тапсырады. Қалған балалар екі екіден шанамен сырғанайды: біреуі отырады, екіншісі сүйрейді. Педагог түлкіні кезекпен олардың шаналарына отырғызады. Түлкіні шанамен сырғанатқандары үшін оларға алғыс айтады. Шананы сүйреген кезде денелері сәл алға иіледі. Педагог осыған назар аударады. Педагог жылынып алу керектігін айтады. «Бізге аяз түк емес!» массаж ойыны Сықырлаған аязда Қыдырамыз далада. Сезінсек біз суықты Қозғаймыз қол-аяқты. Жылынамыз бір демде Бізге аяз түк емес! Массаж жасайды. Алақандарын бір-біріне үйкелеп, қолдарын уқалайды. Алақандарын бір-біріне шапалақтайды. Аяқтарымен жерді топылдатады. Аяқ-қолдарын алақанмен шапалақтап ұрады.

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Кейіпкер түлкі балалармен қоштасады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 46

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Қуыршақ Айнамен ойнаймыз

Негізгі қимылдар: допты екі қолмен төменнен лақтыру. Орнынан таспа арқылы ұзындыққа секіру.

Мақсаты: ұзындыққа секіруді орындау дағдыларын қалыптастыру

Міндеттері: орнынан ұзындыққа секіруге үйрету, итерілген кезде табанды дұрыс қою, жерге өкшеге түсіп, бүкіл табанға ауысу білігін жетілдіруді жалғастыру. Допты төменнен тәсілімен екі қолмен лақтыруды, сенсомоторлық «көз–қол» кеңістіктік үйлесімділікті жетілдіруді жалғастыру. Жаттығу жасаған кезде тынысын тежемеу білігін қалыптастыру. Бір-бірін тілектестікке, толеранттылыққа баулу.

Ойын: «Сақиналарды жина»

Мақсаты: Бөренеден асып өтуге жаттықтыру, асып өткен кезде аяқ пен қол жұмысын үйлестіру білігін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: қолдарына сылдырмақ ұстап жүру, допты екі қолмен төменнен лақтыруды;

Түсінеді: сылдырмақтың қызметін, шағын топпен тапсырманы орындау ретін; тек белгі бойынша лақтыру керек екенін, Бөрене үстімен еңбектеп жүруді;

Қолданады: екі аяқпен секіру дағдыларын; сылдырмақпен әрекет ету дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: қазақтың ұлттық киіміндегі қуыршақ, әр балаға 2 данадан сылдырмақ, балалардың санына қарай доптар, қоржын, сақиналар, сақиналарды тізуге арналған макет. ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. Тосынсый. Қонаққа қазақтың ұлттық киіміндегі «Айна» қуыршағы келеді. Қуыршақ өзімен «сиқырлы қоржын» әкеліпті. «Затты тап!» ойын жаттығуы. (Сылдырмақтар).

II.Негізгі кезең Бір-бірден тізбекке тұрады.

Қолдарына сылдырмақ ұстап жүреді. Қолға арналған тапсырма – сылдырмақты жоғары, екі жаққа көтеру. Музыкамен жүгіру – музыка аяқталғанда тоқтау және сылдырмақты сыңғырлату. 1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау. 2. Ойын түріндегі негізгі қимылдарды орындау (жаппай). Бір орыннан ұзындыққа секіру. «Жылғадан секіріп өт» ойын жаттығуы (арақашықтығы – 20 см). Бір мезгілде екі аяқпен итерілу, өкшеге түсе отырып, бүкіл табанға ауысу (2-3 рет) Балалар топ-топқа бөлініп, бір орыннан (қыздар, ұлдар болып) ұзындыққа секіреді. Сызыққа (бұлаққа) жақындап, екі аяқпен итеріледі. Бүкіл табанымен жерді басып, сонан соң күшін өкшеге түсіріп, қолдарымен серпіле секіреді. Допты екі қолмен төменнен лақтыру. «Доппен ойнаймыз» – допты екі жағынан екі қолмен дұрыс ұстау. – Нұсқау – доптың артынан тек белгі бойынша жүгіру (4–6 рет). Балалар себеттен допты алып, белгіленген сызық бойына тізбекке тұрады. Жеке дара допты лақтырады. Лақтырғаннан кейін доптың артынан жүгіреді, залдың қарама-қарсы жағындағы сызыққа тұрады. Допты екінші қайтара лақтырады. Лақтырған соң доптың

артынан жүгіреді. Доптарды себетке салады. Ойын: «Сақиналарды жина». Бөрененің арғы жағына 10–12 сақинаны тастайды да, балаларға оларды алып келуді сұрайды
III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Қуыршақ балалармен қоштасады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 47

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Қуыршақ Айнамен ойнаймыз

Негізгі қимылдар: допты екі қолмен төменнен лақтыру. Орнынан таспа арқылы ұзындыққа секіру.

Мақсаты: ұзындыққа секіруді орындау дағдыларын бекіту.

Міндеттері: орнынан ұзындыққа секіруге үйрету, итерілген кезде табанды дұрыс қою, жерге өкшеге түсіп, бүкіл табанға ауысу білігін дамыту. Допты төменнен тәсілімен екі қолмен лақтыруды, сенсомоторлық «көз–қол» кеңістіктік үйлесімділікті жетілдіруді жалғастыру. Жаттығу жасаған кезде тынысын тежемеу білігін қалыптастыру. Бір-бірін тілектестікке, толеранттылыққа баулу.

Ойын: «Орамалдарды жина»

Мақсаты: бөренеден асып өтуге жаттықтыру, асып өткен кезде аяқ пен қол жұмысын үйлестіру білігін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: қолдарына сылдырмақ ұстап жүру, допты екі қолмен төменнен лақтыруды;

Түсінеді: сылдырмақтың қызметін, шағын топпен тапсырманы орындау ретін; тек белгі бойынша лақтыру керек екенін, Бөрене үстімен еңбектеп жүруді;

Қолданады: екі аяқпен секіру дағдыларын; сылдырмақпен әрекет ету дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: қазақтың ұлттық киіміндегі қуыршақ, әр балаға 2 данадан сылдырмақ, балалардың санына қарай доптар, қоржын, орамалдар.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. Тосынсый. Қонаққа қазақтың ұлттық киіміндегі «Айна» қуыршағы келеді. Қуыршақ өзімен «сиқырлы қоржын» әкеліпті. «Затты тап!» ойын жаттығуы. (Сылдырмақтар)

II.Негізгі кезең Бір-бірден тізбекке тұрады. Қолдарына сылдырмақ ұстап жүреді. Қолға арналған тапсырма – сылдырмақты жоғары, екі жаққа көтеру. Музыкамен жүгіру – музыка аяқталғанда тоқтау және сылдырмақты сыңғырлату. 1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау 2. Ойын түріндегі негізгі қимылдарды орындау (жаппай). Бір орыннан ұзындыққа секіру. «Жылғадан секіріп өт» ойын жаттығуы (арақашықтығы – 20 см). Бір мезгілде екі аяқпен итерілу, өкшеге түсе отырып, бүкіл табанға ауысу (2-3 рет). Балалар топқа бөлініп (ұлдар және қыздар болып бөлініп), бір орыннан ұзындыққа секіреді. «Жылғалар» арқылы секіреді. Сызыққа жақын келіп, екі аяқпен серпіліп секіреді. Қолдарын сермеп, секіруге жағдай жасайды. Өкшемен түсіп, табандарымен жерді толық басады. Допты екі қолмен төменнен лақтыру «Доппен ойнаймыз» – допты екі жағынан екі қолмен дұрыс ұстау. – Нұсқау – доптың артынан тек белгі бойынша жүгіру (4–6 рет). Балалар себеттен допты алып, сызылғын сызық бойына қатарға тұрады. Допты жеке-жеке лақтырады. Допты лақтырғаннан кейін доптың артынан жүгіреді, содан кейін залдың қарама қарсы жағына барып тұрады. Допты екінші рет лақтырады. Доптарды себетке

салады. «Орамалдарды жина» ойыны: бөрененің арғы жағына 10–12 орамал тастайды да, балаларға оларды алып келуді сұрайды. Сосын орамалдарды басқа жағына тастайды (2-3 рет). Балалар бөренеге жақын тұрады. Бөренеге дейін еңбектеп келіп, бөренеден өтіп, жердегі орамалады алып, оны педагогке алып келеді. Орындарына барып тұрады. Педагог музыка ырғағымен қуыршақпен билеуді ұсынады (айналады, шайқалады).

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды. Қуыршақ балалармен қоштасады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 48 Таза ауада

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Тамаша күн

Негізгі қимылдар: таспа арқылы ұзындыққа секіру. Заттар арасымен жүру. Ересектермен бірге шанамен сырғанау.

Мақсаты: ұзындыққа секіруді орындау дағдыларын, дене арқылы түйсінулерін қалыптастыру

Міндеттері: орнынан ұзындыққа секіруге үйретуді жалғастыру, итерілген кезде табандарды дұрыс қою, жерге өкшеге түсіп, бүкіл табанға ауысу білігін дамыту. Заттар арасында жүруге жаттықтыру, қимылды бастау мен аяқтау белгісін қабылдау білігін дамыту. Шанамен сырғанау арқылы қысқы ойын түрлеріне деген қызығушылықтарын қалыптастыру.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: бір-бірден тізбекпен жүру, бір орыннан ұзындыққа секіруді;

Түсінеді: жүрген кезде заттарды айналып өтуді, қимылды педагогтің белгісі бойынша бастау және аяқтауды, бірге ойнауды;

Қолданады: шаналардың арасымен жүру кезінде денесін тік ұстау, кеңістікті бағдарлау білігін.

Құрал-жабдықтар: шана, жіптерден жасалған жол.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі Педагог балаларға «Тамаша күн» өлеңін оқып береді. Тамаша күн, алақай! Жалқау болма, балақай. Қолды сілкіп алайық, Ширап, сергіп қалайық.

II.Негізгі кезең Шеңберге тұрады. «Алаңқайда» ойын гимнастикасын орындау. Ертең ерте алаңда Маймылдар жүр тайрандап: Оң аяқпен – топ-топ! Сол аяқпен – топ-топ! Қолды көтер жоғары! Жоғары-жоғары көтерер екен қайсысы? 1. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау. 2. Ойын түріндегі негізгі қимылдар: Бір орыннан ұзындыққа секіру. «Жолдан секіріп өт» (арақашықтығы – 20 см). Екі жіптен жасалған «жол» арқылы екі аяқпен алдыға секіру. Педагог екі аяқпен бірдей серпіліп секіріп, жерге алдымен өкше, сонан соң толық табанымен түсулерін қадағалайды (2-3 рет). Шаналардың арасымен жүру (бір-бірінен арақашықтығы – 1,5 м). Нұсқау – шаналардың сол және оң жағынан айналып өту. Педагог назарын балалардың жүрісіне, яғни денелерін түзу ұстап жүрулеріне аударады (2-3 рет). Спорттық жаттығулар Ересектермен бірге шанамен сырғанау. Балаларды шаналарға дұрыс отыруды үйрету қажет. Бала шананың шетінде тұрып, бір аяғын екінші жағына қойып, шананың ортасына отырады.

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Қаңтар

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 49

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Ғажайып дорба

Негізгі қимылдары: Бөрене үстімен еңбектеп жүру. Допты 60 см қашықтықтан педагогке лақтыру және одан қағып алу.

Мақсаты: кеңістікте бағдарлай білу және қимыл-қозғалыстарды үйлестіре білу дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: допты 60 см қашықтықтан педагогке лақтыру және одан қағып алуға үйрету, допты бір мезгілде екі қолының екпінді қимылымен лақтыру, қолын екпінді түрде жазу білігін дамыту. «Көз–қол» сенсомоторлық кеңістіктік үйлесімділігін дамыту. Бөрене үстімен еңбектеп жүруге жаттықтыру, қимыл үйлесімділігін дамыту. Зейінін, спортзал кеңістігінде бағдарлауды дамытуды жалғастыру. Әлемді түсінуін тәрбиелеу, кейіпкерлердің пайда болғанына қуана білуге үйрету, ойынға ынтасын тудыру.

Ойын: «Қарды ұстап ал»

Мақсаты: жоғары қарай секіруге жаттықтыру, баланың көтерілген қолынан 10 см биіктікке ілінген затты алу білігін бекіту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: допты педагогке лақтыру және одан қағып алу, екпінді тыныс шығаруды;

Түсінеді: жаңа жылдың негізгі кейіпкерлерін, Бөрене үстімен еңбектеп жүруді, қарға қолын тигізу үшін барынша биікке секіруді;

Қолданады: педагогтің көмегімен қозғалыс бағытын өзгертуді; кеңістікті бағдарлау дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: «Аязата» ойыншығы, «Аязатаның» дорбасы, түрлі түсті сақиналар, бөрене, жіпке ілінген қарлар.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. Тосынсый. «Аязата» ойыншығына назарларын аудару. Аязата балалармен ойнау үшін ойыншықтар алып келгенін хабарлайды.

II. Негізгі кезең «Затты тап!» ойын жаттығуын ұйымдастырады. Балалар педагогпен бірге топтала зал ішінде Аязатаның қапшығын іздеп, бағыттарын өзгертіп жүгіріп жүреді. 1.

Жалпы дамыту жаттығуларын орындау 2. Ойын түріндегі негізгі қимылдарды орындау:

Бөрене үстімен еңбектеп жүру «Сақиналарды жина!» қимылды ойыны Нұсқау – Бөрене үстімен абайлап еңбектеп өту. Қол мен аяқ қимылының үйлесімділігіне баса назар аудару (2-3 рет). Допты 60 см қашықтықтан педагогке лақтыру және одан қағып алу. «Допты ұста» қимылды ойыны – допты саусақтарының арасын ашып ұстау (2-3 рет). Балалар шеңбер бойында тұрады. Педагог 60 см арақашықтықта тұрып балаларға доп лақтырады. Балалар допты қағып алып, қайтадан педагогтің өзіне лақтырады. Допты қолдарын созып лақтырады және оны педагогтің қолына дәл лақтыруға тырысады. Допты екі алақандарын ашып күтіп тұрады және оны екі жағынан құшақтап қағып алуға тырысады. Қимыл-

қозғалыс ойыны: «Қарды ұстап ал» – бір мезгілде екі аяғымен екпінді түрде итерілу (2-3 рет). Педагог жіпке байланған «қарды» алып, балаларға қалай секіру қажеттігін көрсетеді. Балалар екпінмен жоғары секіреді. Екі аяқтарымен қатты серпіліп, жоғары секіруге тырысады. «Кімнің қары алысқа ұшады?» ойын жаттығуы Қарды ұстауға тырысады. Қар қиыршықтарын үрлейді.

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 50

Білім саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Ғажайып дорба

Негізгі қимылдары: Бөрене үстімен еңбектеп жүру. Допты 60 см қашықтықтан педагогке лақтыру және одан қағып алу.

Мақсаты: кеңістікте бағдарлай білу және үйлесімді қимыл-қозғалыстарын дамыту.

Міндеттері: допты 60 см қашықтықтан педагогке лақтыру және одан қағып алуға үйрету, допты бір мезгілде екі қолының екпінді қимылымен лақтыру, қолын екпінді түрде жазу білігін дамыту. «Көз–қол» сенсомоторлық кеңістіктік үйлесімділігін дамыту. Бөрене үстімен еңбектеп жүруге жаттықтыру, қимыл үйлесімділігін дамыту. Зейінін, спортзал кеңістігінде бағдарлауды дамытуды жалғастыру. Әлемді түсінуін тәрбиелеу, кейіпкерлердің пайда болғанына қуана білуге үйрету, ойынға ынтасын тудыру

Ойын: «Қарды ұстап ал»

Мақсаты: жоғары қарай секіруге жаттықтыру, баланың көтерілген қолынан 10 см биіктікке ілінген затты алу білігін бекіту.

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: допты педагогке лақтыру және одан қағып алуды, екпінді тыныс шығаруды;

Түсінеді: Жаңа жылдың негізгі кейіпкерлерін, Бөрене үстімен еңбектеп жүруді, қарға қолын тигізу үшін барынша биікке секіруді;

Қолданады: педагогтің көмегімен қозғалыс бағытын өзгертуді; кеңістікті бағдарлау дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: «Аязата» ойыншығы, «Аязатаның» дорбасы, түрлі түсті сақиналар, бөрене, жіпке ілінген қарлар.

ҰОҚ барысы: I. Ұйымдастыру кезеңі. Тосынсый. «Аязата» ойыншығына назарларын аудару. Аязата балалармен ойнау үшін ойыншықтар алып келеді.

II.Негізгі кезең «Затты тап!» ойын жаттығуын ұйымдастырады. Балалар педагогпен бірге топтала зал ішінде Аязатаның қапшығын іздеп, бағыттарын өзгертіп жүгіріп жүреді. 1.

Жалпы дамыту жаттығуларын орындау 2. Ойын түріндегі негізгі қимылдарды орындау: Бөрене үстімен еңбектеп жүру. «Сақиналарды жина!» қимылды ойыны Нұсқау – Бөрене үстімен абайлап еңбектеп өту. Қол мен аяқ қимылының үйлесімділігіне баса назар аудару (2-3 рет). Допты 60 см қашықтықтан педагогке лақтыру және одан қағып алу. «Допты ұста» қимылды ойыны – допты саусақтарының арасын ашып ұстау (2-3 рет). Балалар шеңбер бойында тұрады. Педагог 60 см арақашықтықта тұрып, балаларға доп лақтырады. Балалар допты қағып алып, қайтадан педагогтің өзіне лақтырады. Допты қолдарын созып лақтырады және оны педагогтің қолына дәл лақтыруға тырысады. Допты екі алақандарын ашып күтіп тұрады және оны екі жағынан құшақтап қағып алуға тырысады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қарды ұстап ал» – бір мезгілде екі аяғымен екпінді түрде итерілу (2-3 рет). Педагог жіпке байланған «қарды» алып, балаларға қалай секіру қажеттігін көрсетеді.

Балалар екпінмен жоғары секіреді. Екі аяқтарымен қатты серпіліп, жоғары секіруге тырысады. «Кімнің қары алысқа ұшады?» ойын жаттығуы Қарды ұстауға тырысады. Қар қиыршықтарын үрлейді.

III.Рефлексия Педагог қорытынды жасайды. Балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №1

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Спортзалмен таныстыру*

Негізгі қимылдары: бір-бірлеп сапқа тұру.

Сапта бір қатармен жүру.

Максаты:саусақ гимнастикасын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.

Міндеттері:саптағы өз орнын табуға үйрету. Саптан шығып кетпей белгіленген бағытта жүруді бекіту. Зейінін, кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру, спортзалда денешынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын арттыру.

Ойын:«*Маған қарай жүгір*»

Міндеті: тіке бағытта жүгіруге жаттықтыру, зейінін арттыру.

Күтілетін нәтиже:

орындайды: тақпақ сөздерін қайталайды: «Аяқтарым қаз-қаз»;

түсінеді: спортзалдың неге арналғандығын;

қолданады: сапта бір қатарға тұру, сапта жүру дағдыларын.

ҰОҚ барысы

I.Балалармен танысу. Спортзалға назар аударту, залда не істеуге болатынын түсіндіру.

Педагог залдың ішін пойызға отырып аралап шығуды ұсынады.

II. Негізгі кезең.

Сапқа бір-бірлеп тұру.

«Пойыз» ойын жаттығуын жасау. Бағытты қалай сақтауға болатынын көрсетеді.

№1 аялдама – «Спорттық».

Жалпы жаттығулар.

Пойызға мініп әрі қарай қозғалады.

№2 аялдама – «Ойындар».

Сапта бір қатармен жүру.

Қозғалысты ойын:«*Аяқтар*».

«Аяқтарым қаз-қаз, бір, екі, үш!

Жолда түзу қадам бас, бір, екі, үш!

Шат көңілді боламыз, бір, екі, үш!

Біз бақытты баламыз, бір, екі, үш!

Ескерту: Саптар бір-біріне кедергі келтірмеуі керек.

Қозғалысты ойын: «*Маған қарай жүгір*»

Ойын ережесін түсіндіреді.

Залдың қарсы жағына шығып, балалардың атын атап шақырады.

№3 аялдама– «Демалу»

III.Қорытынды кезең (рефлексия).«Бес саусақ» (Ж.Смақов) (саусақ гимнастикасы)

Ал, санайық санамақ,

Саусақтарға қарап ап.

Кәне, кәне, санайық,

Санын біліп алайық.

Біреу, екеу, үшеу, төртеу, бесеу,

Қолымда сонда саусағым нешеу?

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №2

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Спортзалда ойнаймыз*

Негізгі қимылдары: шеңбер құрып тұру.

Берілген белгі бойынша тоқтап, бір қатармен сапта жүру.

Мақсаты: денсаулық сақтау технологиясын және ойын және тыныс алу гимнастикасын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.

Міндеттері: саптан шығып кетпей, белгіленген бағытта сапта жүруге үйрену, педагогтің берген белгісі бойынша қозғалысты тоқтатуды қалыптастыру.

Шеңбер бойымен тұруды бекіту, өз іс-әрекетін басқа балалардың іс-әрекетімен сәйкестендіре білу.

Зейінін, кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру, жинақылыққа тәрбиелеу, денешынықтыру жаттығуларын орындауға оң көзқарас қалыптастыру.

Ойын: «Ең шапшаң».

Міндеті: тіке бағытта жүгіре білуді бекіту, шапшаңдығын жетілдіру.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: ойындық жаттығулар, шеңбер құрып тұру, педагогтің белгісі бойынша жүгіру;

түсінеді: спортзал не үшін керек екенін, педагогтің берген белгісі бойынша тоқтау керектігін, сапта жүріп келе жатқанда жүру бағытын қалай сақтауға болатынын;

қолданады: бір-бірден сапқа тұру, бір-бірден сапта жүру дағдыларын.

ҰОҚ барысы:

I. Спортзалда не істеуге болатыны жайлы әңгіме өткізіледі..

Педагог спортзалда ойнауға ұсыныс жасайды.

II. Негізгі кезең.

Сапқа бір қатармен тұру

Сапқа бір-бірлеп тұру ұсынылады.

Сапқа тұру ережесін түсіндіреді. Сапқа бойдың ұзындығы бойынша тұратынын, яғни алдымен ең ұзыны, содан кейін сәл қысқалары, ең соңында бойы ең қысқасы тұратынын еске салады.

Қозғалысты ойын: «Қатып қал».

Ойын гимнастика:

Балақан мен алақан

Әні: *Е. Хасанғалиев*

Сөзі: *А. Асылбеков*

Жүрісіңнен жаңылма,

Топ-топ, топ-топ, топ-топ!

Жылдамырақ адымда.

Топ, топ, топ!

Шапалақта алақан:

Тақ, тақ, тақ!

Тездет енді балақан:

Тақ-тақ, тақ-тақ, тақ.

(Алақандарын шапалақтайды).

Қолдарымен ауада үлкен шеңбер сызады).

Шеңбер құрып тұру

Балалардың арасындағы қашықтыққа назар аударады.

«Шар» ойын жаттығуы.

Қозғалысты ойын: «Ең шапшаң»

Белгіленген сызықтың бойымен балаларға бір қатармен сапқа тұруға көмектеседі.

Залдың қарама-қарсы жағына өтіп, екі баланы атын атап шақырады.

III.Қорытынды кезең (рефлексия). Ойындық жаттығу: *«Ойыншықты тап!»*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №3 (таза ауада)

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Қуыршақтар денешынықтыруды ұнатады*

Негізгі қимылдары: бір-бірлеп сапқа тұру, сапта жүру және жүгіру. Тепе-теңдік:

Қуыршақты қолдарында ұстап, тұтқаларынан ұстамай баспалдақтары арқылы көлбеу тұрған төбешікке шығу және одан отырып төмен қарай сырғанау.

Мақсаты: денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Балаларды қадағалау әдісімен дамыту бастауыш мониторингтісін өткізу (қарапайым жағдайда балалармен өткізіледі). Типтік бағдарламаның мазмұнын ұғынуын анықтау мақсатымен, сонымен қатар баланы педагогикалық сүйемелдеу үшін тапсырмаларды анықтау.

Міндеттері: қуыршақтар қолданылған ойын жаттығуын пайдалану арқылы сапқа бір-бірлеп тұруды бекіту. Қуыршақты қолдарында ұстап төбешікке баспалдақтар арқылы көтерілгенде және төмен сырғанағанда тепе-теңдікті сақтай білуге үйрету.

Елтілігін, қозғалыс үйлесімділігін дамыту, ойыншықтарға мұқият болуға тәрбиелеу, денешынықтыру сабағына қызығушылығын арттыру.

Ойын: *«Күлше нан».*

Міндеті: шеңбер құрып тұруға, шеңбер бойымен жүруге жаттықтыру, ойын ережесін сақтай білуді жетілдіру.

Құрал-жабдықтар: «Үйшіктегі» қуыршақтар – бала санына қарай есептелген бір қатарда жатқан шеңберлер, диаметрі 20 см доптар, үлкен шеңберлер, екі жақты сырғанауышы бар төбешіктер (горкалар).

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: қуыршақтармен бірге жалпы жаттығулар, «Күлше нан» ойынының мәтініне сәйкес жаттығулар жасау;

түсінеді: қуыршақты қолдарында ұстап төбешікке баспалдақтар арқылы көтерілуде және тұтқасынан ұстамай төмен қарай отырып сырғанауда тепе-теңдікті сақтау керектігін, залда жүргенде бір-біріне кедергі жасамау керектігін;

қолданады: қуыршақпен ойнаудың тәсілдерін, сапта өз орнын табу дағдыларын.

ҰОҚ барысы

I.Педагог: Біздің қуыршақтар денешынықтырумен шұғылданбақшы, бірақ олар қалай айналысу керектігін білмейді. Кәне, біз оларды үйретейікші.Әрқайсысың өзіңе ұнаған қуыршақтың қасына барып тұрыңдар. Қуыршақтарды алып серуендеп қайтайық.

2. Қуыршақтарды «үйшіктеріне» апарыңдар.

Енді өздерің серуендеп келіңдер.

Өз қуыршақтарыңа барыңдар.

Сендердің қалай жүгіретіндеріңді қуыршақтарың көрсін.

II.Негізгі кезең

Қуыршақтармен бірге жалпы дамыту жаттығулары.

«Қуыршақтарды алып, шеңбер бойына тұрыңдар».

1. Қуыршақты жоғары көтереміз, сосын төмен түсіреміз.

Орындауы: ойыншықты оған қарап тұрып жоғары көтеру. (3-4 рет қайталау)

2. Қуыршақты еденге отырғызып, оның көзіне қараймыз.

Орындауы: иілу және отыру – әрқайсысы әртүрлі орындауы мүмкін. (3-4 рет қайталау)

3. Қуыршақпен жасырынбақ ойнайық. Етпетінен жатып қуыршаққа қарау, бетін алақанымен жасыру «ішпен жатып, иықпен тіреп басын сәл көтеру, иіліп «жасырыну». (3-4 рет қайталау).

4. Қуыршақпен билейік. Қуыршақты қолға алып, әркім өз әлінше бір орында би қимылдарын жасау. (15–20 сек қайталау)

Қимылдың негізгі түрлері

«Қуыршаққа сырғанақ тепкіземіз».

Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар: Қуыршақты қолдарында ұстап төбешікке баспалдақтар арқылы көтерілу және төмен қарай отырып сырғанау (3-4 рет қайталау).

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Күлше нан» Қуыршақтарды үлкен шеңбер бойымен отырғызуды ұсынады (үлкен шеңбер залдың ортасында).

Қуыршақтардың туған күнін атап өту үшін «Күлше нан» ойынын ойнаймыз. Бәріміз бір-біріміздің қолымыздан ұстаймыз.

Туған күнді тойлауға

Пісірдік біз күлше нан.

Иісі қандай дәмді,

Өзі қандай сәнді.

Қызарып піскен күлше нан,

Қазаннан түскен күлше нан.

Күлше нан, бұрыл солға,

Күлше нан, бұрыл оңға,

Жан-жағыңа қара да,

Қуыршақты таңда. (Өз қуыршақтарын алып, әркім өз әлінше би қимылдарын жасайды. 2 рет қайталайды).

Қуыршақтар шаршады, енді оларды мәшинемен үйлеріне апарып салайық.

«Мәшине» әнінің ырғағымен бәріміз үйге қайтайық.

Мәшине, мәшине келе жатыр,

Ішінде, ішінде шопыр отыр. Би-би-би! Би-би-би!

III.Қорытынды кезең (рефлексия). Ойын жаттығуы: «Тамаша көңіл күй».

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №4

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Қоянмен бірге ойнаймыз*

Негізгі қимылдары: екі аяқпен секіру (аяқтарын қосып секіру – аяқтарын алшақ қойып секіру).

Шеңбер бойымен жүру.

Мақсаты: денсаулық сақтау технологиясын және «Қояндар» саусақ гимнастикасын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.

Міндеттері: екі аяқпен секіріп үйрену (аяқтарын қосып секіру – аяқтарын алшақ қойып секіру), бір қарқынды екі аяқпен итеріліп, тізесін жартылай бүгіп, секіріп түсу. Бір қарқынмен шеңбер бойымен жүре білуді бекіту. Жаттығу орындау кезінде тыныс алуды тоқтатпауды қалыптастыру. Үйлесімділік қабілетін, ырғақты сақтай білуді, педагогтің нұсқауымен жаттығуды орындауда шапшаңдата және баяулата білуді жетілдіру.

Балаларды денешынықтыру жаттығуларына оң көзқарас танытуға тәрбиелеу.

Ойын: «Қияр».

Міндеті: жалтара жүгіруге жаттығу, ойын ережелерін сақтай білуді жетілдіру.

Құрал-жабдықтар: «Қоян» ойыншығы, ойын шегарасы үшін ұзын сырық.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: жалпы дамыту жаттығуларын, бір қарқынмен шеңбер бойымен жүруді;

түсінеді: сапта жүру кезінде қозғалыс бағытын қалай сақтау керектігін;

қолданады: ойын кезіндегі рөлдік іс-әрекетті.

ҰОҚ барысы

1. Педагог ойыншық қоянға назар аударуды сұрайды. Спортзалда қоянмен ойнауға ұсыныс жасайды.

2. Ойыншық алып саптың алдына тұрады.

Қоянды шеңбер бойымен дұрыс жүруге – бір қарқын және нық қадам басып жүруге үйретуді ұсынады.

Балалардың арасындағы интервалға назар аударады.

II. Негізгі кезең.

Шеңбер бойымен тұру.

Балалар арасындағы қашықтықты сақтауға назар аудару.

Шеңбер бойымен тұрып жалпы дамыту жаттығуларын жасау.

Негізгі қимылдарды орындау.

Екі аяқпен секіру (аяқтарын қосып секіру – аяқтарын алшақ қойып секіру).

Екі аяқтың ұшымен бір қарқынмен итеріліп, тізені жартылай бүгіп, секіріп түсуге назар аудару.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қарақұлақ» (қазақтың ұлттық ойыны). Балаларға «үйшікті» көрсетеді. Ойын ережесін түсіндіреді.

Балаларға жүгіргенде бір-біріне кедергі жасамау керектігін естеріне салады.

Саусақ гимнастикасы: «Қоян»

«Биік терек түбінде

Секіреді ақ қоян.

Оған қайың түбінен

Ойнауға келді сұр қоян».

III. Қорытынды кезең (рефлексия). Қоянға денешынықтыру жаттығулары ұнағанын айтып береді.

Жаттығудан кейін қоян күшті, батыл әрі шапшаң болып кетті.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №5

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Доппен танысамыз*

Негізгі қимылдары: бір-біріне допты домалату (аяқтарын алшақ ашып қойып, бір-бірінен 1 метр қашықтықта отыру).

Екі аяқпен секіру (аяқтарын қосып секіру – аяқтарын алшақ қойып секіру).

Мақсаты: денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту

Міндеттері: бір-бірінен 1 метр қашықтықта отырып, аяқтарын алшақ ашып қойып, бір-біріне допты домалату, доптың домалау бағытын сақтауды қалыптастыру.

Екі аяқпен секіруге (аяқтарын қосып секіру – аяқтарын алшақ қойып секіру) жаттықтыру, аяқты қосып және алшақ қойып секіруді, тізені жартылай бүге білуді бекіту.

Көзөлшемді, зейінін, үйлесімділік қабілетін жетілдіру, мейірімділікке, спортзалда өзін ұстай білу мәдениетіне тәрбиелеу.

Ойын: «Тышқандар».

Міндеті: сапта өз орнын шапшаң тауып алуды бекіту, мәтін сөздеріне сай қимыл-қозғалыстар жасай білуді қалыптастыру.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: бір қарқында шеңбер бойымен жүруді, жұптасып допты домалатуды;

түсінеді: допты қалай қолдану керектігін, аяқты қосып, алшақ қойып секіруді қалай орындау керектігін, өз жұбын тауып алуды;

қолданады: шашыла жүгіру кезінде бағытты өзгерте білуді, ойын кезіндегі рөлдік іс-әрекет тәртібін.

Құрал-жабдықтар: жарты топқа есептелген доптар.

ҰОҚ барысы

1. Педагог жаңа құрал – допқа назар аудартады

2. Сапта бір-бірлеп жүру және жүгіру. Нұсқау – саптан шықпау және шеңберді тарылтпау керек.

II. Негізгі кезең.

Шеңбер бойындағы орындалатын ЖДЖ.

Негізгі жаттығуларды орындау:

Екі аяқпен секіру (аяқтарын қосып секіру – аяқтарын алшақ қойып секіру).

Екі аяқтың ұшымен бір қарқынмен итеріліп, тізені жартылай бүгіп секіріп түсуге назар аудару.

Жаттығу ойын: «Жұбыңды тап!» Допты бір-біріне домалату (арақашықтық – 1 метр).

Жұптарға орындарына тұруға көмектеседі. Доптарды таратып береді.

Жұптарға допты домалатуды көрсетеді, доптың домалау бағытын сақтауға назар аудартады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тышқандар»

Балалар бір-біріне кедергі жасамауын, шашыла жүгіргенде бір-біріне соқтығыспауын естеріне салады.

III. Қорытынды кезең (рефлексия)

Ойын жаттығуы:

Ал, балалар, тұрайық.

Алақанды ұрайық.

Оңға қарай иіліп,

Солға қарай иіліп,

Бір отырып, бір тұрып,

Бойымызды созайық.

Белімізді жазайық!

Аяқтары мен қолдарын демалдыруға ұсыныс жасайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №6 (таза ауада)

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Қонжықпен ойнаймыз (таза ауада)*

Негізгі қимылдары: сызық үстінен екі аяқпен секіру, кедергілер арасынан жүру және жүгіру.

Мақсаты: екі аяқпен секіру дағдысын қалыптастыру.

Міндеттері: сызық үстінен екі аяқпен секіріп өтуді үйрету. Кедергілер арасынан жүру және жүгіруді бекітуді жалғастыру, шапшаңдықты дамыту. Шектеулі алаң үстінде жүргенде тепе-теңдікті сақтай білуді жетілдіру. Зейінін дамыту, кішіпейілділікке тәрбиелеу. Жарақаттанудың алдын алу.

Ойын: «Допты домалат».

Міндеті: саусақтарымен ептілікпен допты домалатуды бекіту.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: тақпақ мәтініне сай жаңғақтармен ЖДЖ жасау, сызық арқылы секіру;

түсінеді: шеңбер бойымен қалай сапқа тұруды, жолдан өту кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтаудағы қимыл-қозғалыстардың орындалу ретін;

қолданады: педагогтің берген белгісімен жүгіру әдістерін, кеңістікте бағдарын айқындауды.

Құрал-жабдықтар: ойыншық қонжық, «бұлақ» (арасы 50 см болатын 2 метрлік екі жіп), 6 кегель, 4 шеңбер (диаметрі – 25 см), доп (диаметрі 20 см), бала санына қарай жаңғақтар.

ҰОҚ барысы

I. Педагог: Балалар, мен жұмбақ жасырайын:

Қаһарлы қыста ол ұйықтап,

Саусағын сорып жатады.

Күлімдеп көктем келгенде,

Ұйқысынан тұрады.

Ол кім?... (аю).

- Иә, бұл – аю. Бүгін бізге ойыншық қонжық қонаққа келді, өзімен бірге бір себет жаңғақ әкелді. Біз онымен бірге ойнаймыз, жүгіреміз, секіреміз. Ал алдымен біз қонжыққа қалай әдемі жүре алатынымызды көрсетейік. Бір-бірден тізбекке тұру. Бірінің артынын бірі жүру. Ал енді қандай жылдам екенімізді көрсетеміз. Жүгіру. Ал енді қандай епті әрі күшті екенімізді көрсетеміз. Шеңберге тұруды ұсынады.

II. Негізгі кезең.

Бір-бірлеп сапқа тұрғызу.

Бірінің артынан бірі жүреді.

– Ал енді қандай шапшаң екенімізді көрсетейік. *Жүгіреді.*

– Ал енді ептілігіміз бен күшімізді көрсетейік.

Шеңбер бойымен тұруды ұсынады.

«Қазір қонжық әрқайсымызға бір-бірден жаңғақ береді. Біз оған жаңғақпен қандай жаттығу жасауға болатынын көрсетеміз.

Жаңғақтардың көмегімен жалпы дамыту жаттығуларын орындау.

Жаңғақтар шыришадан түседі,

Балалар оны тездетіп тереді.

Б.қ. – аяқтары иықтарымен сәйкес қашықтықта, жаңғақ ұстаған қолдары төменде.

1-қолдарын жоғары көтереді, керіледі, жаңғақты жерге тастайды, отырады, жаңғақты жерден көтереді, түзеледі (4 рет қайталайды).

Бұта түбінде жаңғақ домалады,

Жасырынып ол қалды.

Б.қ. – аяқтарын алшақ қойып отырады, қонжықты қолдарына ұстап тізесіне қояды.

1-2 – алға қарай иіледі (тізелерін бүкпеуге тырысады) жаңғақты аяқтарының арасына қояды, 3-4 – түзеледі, шапалақтайды, 5-6 – алға қарай еңкейеді, жаңғақты алады, 7-8 – түзеледі, жаңғақты жоғары көтереді (4 рет қайталайды).

– шалқалап жатады, жаңғақты екі қолда ұстап басынан жоғары көтереді.

1-2 – аяқтарын жоғары көтереді, қолдарын жоғары көтеріп алға қарай созады, табанын жаңғаққа тигізеді, 3-4 – б.қ. алғашқы кезеңге келеді (4 рет қайталайды).

*Жаңғақтар ойнайды шаттанып,
Секіріп, жүгіріп, қуанып.*

Б.қ. – аяқты бірге қосады, бір қолмен жаңғақты ұстайды. Бір орында секіреді (20–30 сек)

Қимылдың негізгі түрлері:

І. «Жолдан өту»

«Кәнеки, қонжықты жолдан өтуге үйретейік».

Бірінен соңы бірі сапқа тұрып басты солға және оңға бұрып «жолмен» жүру (2 рет қайталайды).

2. «Жүгірейік»

«Міне, біз саябаққа келдік. Бұталар арасында жүгірейік».

3. «Секірейік»

«Ал енді қонжықты дұрыс секіруге үйретейік»

Сызық үстінен екі аяқпен секіру. Екі аяқпен бір мезетте итеріліп секіруге назар аударамыз.

Аз қозғалысты ойын:

«Допты домалат»

Нұсқаушы қонжықпен бірге допты қолына ұстап, шеңбердің ортасына тұрады. Ол допты әр балаға кезегімен домалатады. Ойын 2 рет қайталанады.

ІІІ.Қорытынды кезең (рефлексия).

«Қонжықпен қоштасатын сәт келді.Біз бүгін қонжыққа жаңғақтармен жаттығу жасауды, «жолдан» дұрыс өтуді, аяқтың ұшымен жүгіруді және секіруді үйреттік».

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №7

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Балақайлар*

Негізгі қимылдары: 4 метр қашықтыққа тіке бағытта төрттағандап еңбектеу.

Бір-бірінен 1 метр қашықтықта аяқтарын алшақ ашып отырып, допты домалату.

Мақсаты: денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.

Міндеттері: берілген бағытты сақтай отырып төрттағандап еңбектеуге үйрету, бір-бірінен 1 метр қашықтықта аяқтарын алшақ ашып отырып допты домалата білуді бекіту, допты қолмен итеру күшін жетілдіру. Көзөлшемін, төзімділікті дамыту, достық қарым-қатынас, бірлесіп ойнауға тәрбиелеу.

Ойын: *«Жылдамырақ шеңбер бойымен тұр».*

Міндеті: белгілеген бағытпен жүгіруге жаттықтыру, зейінін, шапшаңдығын арттыру.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: сылдырмақтарды қолға ұстап шеңбер бойымен жүру, сылдырмақтармен орындалатын жаттығулар, допты жұптасып домалату;

түсінеді: доппен қалай ойнауға болатынын, өз жұбын табуды, күшіктердің әрекетін (шәуілдейді, қожайынын іздейді), қожайындардың әрекетін (еркелетеді, сипайды).

қолданады: шеңбер бойымен сапқа тұру әдісін, алақаны мен тізесін тіреп, төрттағандап еңбектеу.

Құрал-жабдықтар: балалардың нәресте кезіндегі фотосуреттері, әр балаға екі-екіден сылдырмақ, жарты топқа есептелген доп, шеңбер құру үшін текшелер.

ҰОҚ барысы

I. Педагог балалардың назарын нәрестелердің фотосуретіне аударады. Кішкентай бөбектерге айналып, өздеріне сылдырмақтар тандап алуды ұсынады

2. Бір-бірлеп сапқа тұрып сылдырмақтарды қолға ұстап жүру және жүгіру – бір қарқын және нық қадамды сақтау.

II. Негізгі кезең.

Шеңбер бойымен тұрып, сылдырмақтарды қолданып ЖДЖ жасау

Балалар арасындағы қашықтыққа көңіл аударады.

Негізгі қимылдарды орындау:

Бір-бірінен 1 метр қашықтықта аяқтарын алшақ ашып отырып допты домалату.

Екі қатарға бір-біріне қарама-қарсы сапқа тұру. Бірінші қатарға допты таратады. Екі қолдың саусақтары-ның бір мезетте қимыл жасауына назар аударады.

Ойын түрінде тіке бағытта төрттағандап еңбектеу. Жануарлардың балалары да кішкентай балалар сияқты екенін түсіндіреді. Балаларға кішкентай күшік болып өз қожайындарына қарай және қарсы бағытқа еңбектеу ұсынылады. Бірақ тек өз жұбына қарай еңбектеу керек екенін еске алады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: *«Жылдамырақ шеңбер бойына тұр».*

Диаметрі 4 метр шеңберді еденге қояды, екінші диаметрі 2 метр шеңберді ортасына қояды.

Нұсқау – балалар бір-бірімен соқтығыспай, шеңберге жүгіріп кіру керек.

III.Қорытынды кезең (рефлексия).

Балалардың үлкен болып өскенін көрсету үшін «фотоға» түсіп, кішкентай кезіндегі суретпен салыстыруды ұсынады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №8

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі:«Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Марғаулар*

Негізгі қимылдары: Ені – 25см, ұзындығы – 2,5 метр түзу жолмен жүру.

Кез келген бағытта төрттағандап еңбектеу.

Мақсаты: денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту

Міндеттері:ені 25см, ұзындығы 2,5 метр түзу жолмен жүруге үйрету, шектеулі алаңмен жүргенде тепе-теңдікті сақтай білуді қалыптастыру.

Кез келген бағытта төрттағандап еңбектеуге жаттықтыру, еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылын сәйкестендіру.

Ептілікті, икемділікті дамыту, мейірімділікке, жан-жануарларға қамқор болуға тәрбиелеу.

Ойын:*«Орнынды тап!».*

Міндеті: зейінін дамыту, өз орнын шапшаң таба білу.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: ойындағы әрекеттер тәртібін, сылдырмақтарды қолға ұстап шеңбер бойымен жүруді, сапқа екі қатарға тұруды;

түсінеді: шектеулі алаңмен қалай жүруге болатынын;

қолданады: сылдырмақтарды қолданып жасалатын ЖДЖ тәсілдерін, алақаны мен тізесін тіреп, еркін бағытта төрттағандап еңбектеу.

Құрал-жабдықтар: әр балаға екі-екіден сылдырмақ, жол жасауға арналған гимнастикалық таяқшалар, ойынға арналған жіптер, көрпешелер.

ҰОҚ барысы

I. «Мысық»

«Біздің мысық саққұлақ, себебі ол інде тығылған тышқанды тез тауып алмақ».

Кішкентай марғауларға айналуы ұсынады.

II.Негізгі кезең.

Сылдырмақтарды қолға ұстап бір-бірлеп сапта жүру және жүгіру – қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру. Нұсқау – шеңберді тарылтпау, сылдырмақтарды түсіріп алмау.

Сылдырмақтарды қолданып ЖДЖ жасау.

Екі қатарға сапқа тұрады.

Бірінші және екінші қатардың басшыларын тағайындайды. Бағдарға және сапқа жүру ретіне назар аудартады (алдымен бағдарға бірінші қатар жүреді, сосын екінші қатар бағдарға қарай жүреді). Сапқа тұруға көмектеседі.

Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау.

Түзу жолмен жүру

Ойын жаттығуы: «Соқпақпен жүріп өт».

Әр қатарға қарама-қарсы таяқшаларды пайдаланып, ені 25 см ұзындығы 2,5 м соқпақ жасаймыз.

Соқпақты жүріп өтіп, сылдырмақты себетке салу ұсынылады.

Төрттағандап еркін бағытта еңбектеу – ойын жаттығуы: «Марғаулар»

Жан-жануарлардың балалары да өте кішкентай әрі ойнағанды жақсы көретінін түсіндіреді.

Ойын ережесін еске салады: зал ішінде төрттағандап еңбектейді, «Қожайын келді!» деген белгі берілгенде жата қалып, қатып қалу, сосын қайта еңбектеу.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Орныңды тап!» Көрпешелерді кез келген ретте төсеу.

3.Қорытынды кезең (рефлексия)

Ойындық жаттығуы: «Көңіл күй»

III.Қорытынды кезең (рефлексия).

Марғаулар да кішкентай балалар тәрізді, сондықтан оларға қамқорлық көрсете білуді түсіндіру.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №9

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Әжемнің ауылында (таза ауада)*

Негізгі қимылдары: ені 20см, ұзындығы 3 метр имектелген жолмен жүру.

1,5 метр қашықтықта бір-біріне допты домалату.

Үш дөңгелекті велосипед тебу.

Мақсаты:денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.

Міндеттері:тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып, шектелген тірек аумағында жүруге жаттықтыру. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдысын қалыптастыру.Ептілікті, жылдамдықты, зал кеңістігін бағдарлауды дамыту. Балалардың ауылдағы үй жануарлары мен құстары туралы білімдерін бекіту. Бұлшық ет корсетін нығайтуды жалғастыру, майтабан мен сколиоз профилактикасына ықпал ету.

Ойын:«*Тауық және балапандар*»

Ойын жаттығуы: «Шалтай – Болтай»

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: майтабандықтың алдын алуға арналған жаттығуларды, дене бітімін тік ұстауға арналған ЖДЖ, биіктікке жігерленіп секіруді;

түсінеді: ауылдағы үй жануарлары мен үй құстарының атауын, ерекшеліктерін, допты досының қолына домалатуды;

қолданады: ені 20 см, ұзындығы 3 метр ирек жолмен жүру дағдыларын, кеңістікте бағдарлану біліктерін, үш дөңгелекті велосипед тебу дағдысын.

Құрал-жабдықтар: ағаштың муляжі, жолды көрсетуге арналған таспалар, жарты топ балалар санына есептелген доптар, шеңберлер, тауық бейнесі бар бетперде.

ҰОҚ барысы

I. Сапқа бір қатармен тұру

«Біз бүгін ауылға әжемізге қонаққа барамыз».

II. Негізгі кезең.

Оңға бұрылып, бір-бірлеп сапқа тұру.

Бір-бірлеп сапта жүру.

Қолды белде ұстап, аяқтың ұшымен жүру.

Сапта бір-бірлеп жүру, жүгіру – *«Әжеме қонаққа барамыз»*

Тізені жоғары көтеріп жүру – *«Атқа мініп шабайық».*

Шеңбер бойымен жүру.

Шеңбер бойымен сапқа тұру.

ЖДЖ. Дене бітімінің бұзылмауының алдын алу.

«Әжеммен бірге кім тұрады?»

I. Тауықтар қанатын қағады.

Б.қ.: аяқтар табан өлшеміндей қашықтықта, қолды төмен түсіреді. 1 – қолды жоғары көтереді, 2 – б.қ., 3-4 – тағы да солай 4-5 рет.

2. *Қаздар қиқұлайды:* аяқтар иыққа сәйкес қашықтықта, қолдары белде. 1 – алға қарай иіледі, шынтақтарын артқа жібереді, 2 – б.қ., 3-4 – тағы да солай 4-5 рет.

3. *Марғаулар керіледі.*

Б.қ.: төрттағандап тұрады. 1 – жауырынды доғадай иеді, 2 – арқаны иліктіреді. Б.қ., 3-4 – тағы да солай 4-5 рет.

4. *Күшіктер ойнайды.*

Б.қ.: шалқасынан жатады. 1,2,3,4 – аяғы мен қолдарын шапшаң қозғайды.

5. *Торғайлар секіреді.*

Бір орында тұрып кезектесіп секіру және жүгіру.

Сапқа бір-бірлеп қайта тұру.

Қимылдың негізгі түрлері:

«Әжемізге бау-бақшада көмектесейік»

1. *«Бау-бақшамен жүреміз»* – ені 20 см, ұзындығы 3 метр имектелген жолмен жүру.

2. *«Қарбыз жинаймыз»* – бір-бірінен 1,5 метр қашықтықта отырып екі қолымен допты домалату.

3. *«Жемістерді жинаймыз»* – қолды жоғарыда ілінген затқа тигізіп, биіктікке секіру.

Еденнен екі аяқпен итеріліп, жоғарыдағы затқа қолын тигізуін назарда ұстау.

4. Үш дөңгелекті велосипед тебу.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тауық пен балапандар». Алаңның бір жағында үй – қоршалған орын болады, онда тауық пен балапандар бар (еденнен биіктігін 50 см-дей етіп бағандар арасына жіп тартылады). Бір жақ шетіне «үлкен құс» орналасады. Тауық жіптің астынан өтіп, қорек іздеуге аттанады. Ол балапандарын «ко-ко-ко» – деп шақырады.

III. Қорытынды кезең (рефлексия).

Ойын жаттығуы: «Шалтай-Болтай»

Шалтай-Болтай,

Өзі сондай домалақ.

Шалтай-Болтай

Құлап қалды домалап.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №10

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Тентек тышқандар*

Негізгі қимылдары: 4 метр қашықтыққа тіке бағытта төрттағандап еңбектеу. 1,5 метр қашықтықта түрегеп тұрып бір-біріне допты домалату.

Мақсаты: тыныс алу гимнастикасын және білекке арналған «Тышқан» массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.

Міндеттері: берілген бағытты сақтай отырып төрттағандап еңбектеуді жалғастыру, қол мен аяқ қимылдарының үйлесімділігін жетілдіру. 1,5 метр қашықтықта түрегеп тұрып бір-біріне допты домалатуға жаттықтыруды жалғастыру. Төменнен ептілікпен лақтырып, доптың қозғалысын бағыттау. Көзөлшемін, ептілікті, зейінін дамыту, педагогтің

нұсқауларын орындай білуді қалыптастыру, жинақылыққа, денешынықтыру жаттығуларына қызығушылықтарын арттыруға тәрбиелеу. Суық тию ауруларының алдын алу (тыныс алу жаттығулары, қолға массаж жасау).

Ойын: «Мысық пен тышқандар».

Міндеті: тақпақ мәтініне сәйкес қимыл-қозғалыстарды орындауды жалғастыру.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: тақпақ мәтініне сәйкес қимылдар жасауды, тыныс алу жаттығуларын, қолға массаж жасауды;

түсінеді: жұптасып допты қалай домалатуды, залдың қарсы бетіне тіке бағытта еңбектеуді, ойының іс-әрекеттерін;

қолданады: төрттағандап еңбектеу тәсілдерін, шеңбер бойымен тұруды, тәрбиеші көмегімен бір қатарға сапқа тұруды.

Құрал-жабдықтар: жарты топ балалар санына есептелген доптар, тышқан ойыншықтар, мысықтың бетпердесі.

ҰОҚ барысы:

I. Педагог

Жұмсақ ойыншық «тышқанға» назар аудартады. Ойыншықты сөйлетеді. Кішкентай тышқандарға айналуды ұсынады.

II. Негізгі кезең.

Тышқандар бөлмеде қалай жүретінін, жүгіретінін көрсетуін сұрайды.

1-2-3-4 –

Үй ішінде тышқан көп.

Мысық келді, қаш,

Есікті мықтап бас!

Тыныс алу гимнастикасы №3 кешен

Ауызбен және мұрынмен тыныс алудың үйлесімділігі.

Негізгі қимылдарды орындау: Ойын түрінде:

1. Тіке бағытта төрттағандап еңбектеу

Тышқандарға өз індерінен шығып, екінші інге шапшаң еңбектеп баруларын ұсынады.

2. 1,5 метр қашықтықта түрегеп тұрып, бір-біріне допты домалату. Допты екі қолмен бар күшімен итеруге және домалау бағытын сақтауға назар аударады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мысық пен тышқандар»

Пеш үстінде мысық отыр,

Екі көзін қысып отыр.

Тышқан етін жегісі кеп,

Тісі оның қышып отыр.

III. Қорытынды кезең (рефлексия)

Қолға массаж жасау:

Бала, бала, балақай,

Қол соғайық, алақай!

Бір, екі, үш деп айтайық,

Саусақтарды тартайық.

Жалқау бала болмайық,

Қолды қысып, ойнайық.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №11

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Айгүл есімді қуыршақпен танысамыз*

Негізгі қимылдары: 4 метр қашықтыққа тіке бағытта алақаны мен тізесін тіреп, төрттағандап еңбектеу.

Екі аяқпен бір орында секіру (аяқтарын қосып – аяқтарын алшақ қойып).

Мақсаты: бір орында тұрып екі аяқпен секіру дағдысын қалыптастыру.

Міндеттері: берілген белгіге тоқтауды үйрету, тепе-теңдікті сақтап отыру, тұру және жүгіруді жалғастыру. Алақан мен тізені тіреп еңбектегенде қол мен аяқ қимылдарын үйлестіре білуді бекіту.

Бір орында екі аяқпен секіруге жаттықтыру, екі аяғымен бір мезетте итерілуді жетілдіру. Кеңістікте бағдарын айқындауды, үйлесімділік қабілетін, зейінін дамыту. Балаларға Денешынықтыру сабағына оң көзқарас танытуды қалыптастыру, өз денсаулығына мұқият болуға тәрбиелеу.

Ойын: «Кетті, кетті орамал».

Міндеті: ұсақ қимыл-қозғалысын жетілдіру, өз іс-әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіре білу.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: алдын алу жаттығулар кешені, «паровозик» болып сапқа тұру;

түсінеді: еңбектеу кезінде қозғалыс бағытын сақтауды, қимыл-қозғалысты тақпақ мәтініне сәйкес орындауды;

қолданады: бір орында секіру, жүгіргенде педагогтің берген белгісімен тоқтауды, қазақша ойын ойнағанда орамалды тізе астынан беруді.

Құрал-жабдықтар: ұлттық киім киген қуыршақ, музыка

ҰОҚ барысы:

I. Ұлттық киім киген қуыршаққа назар аудартады. Қуыршақты сөйлетеді. Айгүл балалармен бірге ойнағысы келеді.

II. Негізгі кезең.

Тыныс алу жолдарына арналған жаттығулар кешені.

«Орманға келдік пойызбен»

Орманға келдік пойызбен:

Чух-чух-чух, Чух-чух-чух,

Қандай ғажап алаңқай,

Қандай әсем, алақай!

Кірпі келеді домалап:

П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!

Алмаларды арқалап: Фэф-р, Фэф-р, Фэф-р!

Міне, ұшып ара келді,

Балаларға бал әкелді: З-з-з! З-з-з!

Шынтаққа келіп қонды:

З-з-з! З-з-з! Мұрынға қарай ұшты ол: З-з-з! З-з-з!

Есек сонаны қорқытты: Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

Бар орманды шулатты: – Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

Аспанда қаздар ұшып барады,

Есекті көріп қаздар қиқулады:

Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!

Негізгі қимылдарды орындау:

1. Тіке бағытта төрттағандап еңбектеу.

Ойын жаттығуы: «Маған қарай еңбекте!» – бір-біріне кедергі жасамау, бір-бірімен соқтығыспау.

2. Екі аяқпен секіру (аяқты бірге қосып – аяқты алшақ қойып). Қуыршаққа балалардың қалай секіретінін көрсетуді ұсынады. Екі аяқпен бір мезетте жігерлене итерілуіне назар аударды.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кетті, кетті орамал». Шеңбер бойымен шапшаң қозғалатын ойын бастаушы болып, балалардан орамалды алып қоюға тырысады

III. Қорытынды кезең (рефлексия)

«Тыныштық» ойынын ұйымдастырады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары № 12

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Ертегіде қонақта (денешынықтыру + театрлық қойылым)*

Негізгі қимылдары: биіктігі 15 см заттың үстінен секіру.

Төрттағандап еңбектеу және доғаның астына кіру, допты әртүрлі бағытта екі қолмен домалату.

Мақсаты: биіктен секіру дағдысын қалыптастыру.

Міндеттері: 15 см биіктіктен секіріп түсуге үйрету, алға қарай екі аяқпен секіріп түсу.

Төрттағандап еңбектеуді және доғаның астына кіруге жаттығуды жалғастыру.

Допты әртүрлі бағытта екі қолмен домалатуды жетілдіре түсу.

Негізгі түр-түстерді (қызыл, сары, жасыл, көк) ажырата білуді және кеңістікте бағдарын айқындауды бекіту.

Ауызша сөйлей білу мәнерін, кейіпкерлердің дауыс ырғағын жеткізе білуді дамытуға ықпал ету.

Балаларды ойынның қарапайым ережелерін сақтай білуге тәрбиелеу.

Ойын: «*Әрбір дәнді өз қабына сал*», «*Бақа қоңыз теріп жүр*», «*Түлкі, тауықтар және әтеш*», «*Қояндар және қасқыр*».

Міндеті: қимыл-қозғалыстарды берілген белгі бойынша орындай білуді жетілдіруді жалғастыру, қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: ойындағы іс-әрекеттерді, биіктігі 15 см заттың үстінен секіреді, затсыз жалпы дамытатын жаттығуларды;

түсінеді: ертегі кейіпкерлерінің қимылдары мен дауыс ырғағындағы ерекшеліктерін, жүру және жүгіру кезінде әртүрлі тапсырмалар орындауды;

қолданады: төрттағандап еңбектеу және доға астына кіру тәсілдерін, допты екі қолымен әртүрлі бағытқа домалатуды, әрекеттерді ойын нысанында орындау дағдылары, кеңістікті бағдарлауды.

Құрал-жабдықтар: гимнастикалық сәкі – 2 дана, бала санына есептелген доптар, әрқайсысы 10 данадан төрт түсті пластмасса текшелер, пластмасса шеңберлер – 4 дана, гимнастикалық доға – 1 дана, ойыншықтар (тышқан, көлбақа, қоян, әтеш, түлкі, қасқыр, аю), ойыншық үй-теремок.

Алдын ала орындалатын жұмыс: «Үйшік» ертегісін оқу, ертегі суреттерін қарап шығу, үстел үсті ойыншық театры, кейіпкерлердің қимыл-қозғалысын әңгімелеу.

ҰОҚ барысы:

I. Балаларды залдың кіре берісінде күтіп алып, оларға жағымды жаңалық айтады. – Қазір сендер ертегі еліне, ертегіде айтылатын үйшікке барасыздар, – деп хабарлайды.

II. Негізгі кезең.

Заттарсыз жалпы дамытатын жаттығулар (№ 1 қосымша, № 1 кешен).

Балаларға тышқанды көрсетеді:

Алаңда бір үйшік тұр,

Ол биік те емес, аласа да емес.

Міне, жанынан тышқан өтті жүгіріп,

Жүгіріп келіп алаңнан,

ақырын қақты есікті:

– Мына үйшікте кім тұрады?

Бұл үйдің иесі кім?

Ешкім жауап қатпады,

Тышқан кірді үйшікке.

Қараса: үлкен қапшық тұр екен, ал оның іші әртүрлі дәнге толы екен. Тышқан дәндерді теріп алып, әрқайсысын бөлек қапқа салмақ болады.

Қимыл-қозғалыс ойынын ұсынады: «*Әр дәнді өз қабына сал*».

Бақаны алып, ертегіні жалғастырады:

Алаңда бір үйшік тұр,

Ол биік те емес, аласа да емес. Міне, жанынан бақа өтті секіріп,

Секіріп жетті алаңнан, ақырын қақты есікті.

– Мына үйшікте кім тұрады?

Бұл үйдің кім иесі?

Тышқан:

– Мен – Тышқан, өзіне-өзі ін қазған.

– Ал сен кімсің?

Бақа:– Мен Бақамын, бақа-бақа-бақылдақпын.

Тышқан:– Сен нені жақсы көресің?

Бақа: – Мен маса мен шыбын-шіркей аулағанды жақсы көремін.

Қимыл-қозғалыс ойынын ұсынады: «Бақа қоңыз теріп жүр».

Нұсқаушы балалардың бастарынан «қоңыз» байланған жіпті айналдырып шығады.

Әтешті қолына алып, ертегіні жалғастырады:

Алаңда бір үйшік тұр,

Ол биік те емес, аласа да емес. Міне, жанынан әтеш өтті қаздаңдап,

Қаздаңдап келіп, алаңнан, ақырын қақты есікті

– Мына үйшікте кім тұрады?

Бұл үйдің кім иесі?

–Мен – Тышқан, өзіне-өзі ін қазған,

–Мен Бақамын, бақа-бақа-бақылдақпын.

–Ал сен кімсің?

Әтеш: –Мен – әтеш, айдарым алтын жарқырап. Мен де сендермен бірге тұрайыншы.

Олар үшеуі бірігіп тұра бастады.

Қоянды көрсетіп:

Алаңда бір үйшік тұр,

Ол биік те емес, аласа да емес. Міне, жанынан қоян өтті секіріп,

Секіріп келіп алаңнан, ақырын қақты есікті:

– Мына үйшікте кім тұрады?

Бұл үйдің кім иесі?

Мен – Тышқан, өзіне-өзі ін қазған,

Мен Бақамын, бақа-бақа-бақылдақпын.

Мен – Әтеш, айдарым алтын жарқырап.

–Ал сен кімсің?

Қоян: –Мен – қоянмын, секіріп жүріп тоңбаймын. Мен де сендермен бірге тұрайыншы.

Олар төртеуі бірігіп тұра бастады.

Түлкі келеді:

Алаңда бір үйшік тұр,

Ол биік те емес, аласа да емес. Міне, жанынан түлкі өтті жүгіріп,

Жүгіріп келіп алаңнан,

ақырын қақты есікті:

– Мына үйшікте кім тұрады?

Бұл үйдің кім иесі?

–Мен – Тышқан, өзіне-өзі ін қазған,

–Мен Бақамын, бақа-бақа-бақылдақпын.

–Мен – Әтеш, айдарым алтын жарқырап.

– Мен – қоянмын, секіріп жүріп тоңбаймын.

–Ал сен не істей білесің?

Түлкі: – Әтеш пен тауықтарды қорғаймын.

Қозғалыс ойын ұсынады: «Түлкі, тауықтар және әтеш».

Алаңда бір үйшік тұр,

Ол биік те емес, аласа да емес. Міне, жанынан қасқыр өтті адымдап,
Адымдап келіп алаңнан,
ақырын қақты есікті:

– Мына үйшікте кім тұрады?

Бұл үйдің кім иесі?

– Мен – Тышқан, өзіне-өзі ін қазған,

– Мен Бақамын, бақа-бақа-бақылдақпын.

– Мен – Өтеш, айдарым алтын жарқырап.

– Мен – Қоян, секіріп жүріп тоңбаймын.

– Мен – Түлкімін, жүрген жерім күлкімін.

– Ал сен не істеу білесің?

Қасқыр: – Мен қоянмен жасырынбақ ойнағанды ұнатамын.

Бақа: – Біздің Қоянмен ойнай ғой.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қояндар және қасқыр».

Қасқыр мен қоян ойнап болған соң, үйшікке демалуға келді.

Аю келеді:

Алаңда бір үйшік тұр,

Ол биік те емес, аласа да емес. Міне, жанынан аю өтті асығып,
асығып келіп алаңнан,

ақырын қақты есікті

– Мына үйшікте кім тұрады?

Бұл үйдің кім иесі?

– Мен – Тышқан өзіне-өзі ін қазған,

– Мен Бақамын, бақа-бақа-бақылдақпын.

– Мен – Өтеш, айдарым алтын жарқырап.

– Мен – Қоянмын, секіріп жүріп тоңбаймын.

– Мен – Түлкімін, жүрген жерім күлкімін.

– Мен – сұр Қасқырмын, өзім аса тапқырмын. Ал, сен не істей білесің?

Аю: – Мен орманға барамын, отын жарамын.

III.Қорытынды кезең (рефлексия).

Ертегі кейіпкерлерімен қоштасуды ұсынады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары № 13

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Балалар достығы – аңдар достығы*

Негізгі қимылдары: алға қарай екі аяқпен секіру (2 метр қашықтыққа).

Тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (өзін айнала отырып) жүгіру.

4 метр қашықтыққа тіке бағытта төрттағандап еңбектеу.

Мақсаты: алға жылжи отырып секіру дағдысын қалыптастыру.

Міндеттері: алға қарай екі аяқпен секіруге үйрету, бір мезетте екі аяқпен секіре білуді мүлтіксіз орындауды жетілдіру.

Тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (өзін айнала отырып) жүгіруге жаттығу, белгі бойынша тоқтауға үйренуді бекіту, тапсырманы орындау кезінде тепе-теңдікті сақтай білу.

Тіке бағытта төрттағандап еңбектей білуді қалыптастыруды жалғастыру. Ептілігін, күшін, зейінін дамыту. Қимыл-қозғалыстың басында не соңында белгіні қабылдай білуді жетілдіру. Төзімділікке, достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. Қазақстан аумағында мекендейтін жыртқыш аңдар туралы түсінік қалыптастыру.

Ойын: «Қонаққа барайық».

Міндеті: алаңның бір жағынан екінші жағына жүруге жаттығу, музыка ырғағымен қимыл-қозғалыс жасау.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: екі аяқпен секіруді, ойындағы іс-әрекеттерді, саусақтарға массаж жасауды;

түсінеді: слайдтағы бейнеленген жануарлардың қимылын негізгі қимылмен сәйкестендіруді, қалай жұптасуды;

қолданады: тепе-теңдік сақтауды, төрттағандап еңбектеудің тәсілдерін, жүгіру кезінде музыка соңында тоқтай білуді.

Құрал-жабдықтар: (слайдтар) – аю, қоян бейнеленген суреттер, музыка.

ҰОҚ барысы:

I. Слайд көрсету – «Орман жануарлары». Аңдар да бір-бірімен достық қарым-қатынаста болатынына назар аударту.

«Қатып қал!» ойын жаттығуы музыкалық сүйемелдеумен. Тепе-теңдікті сақтау дағдыларын сақтау қажеттігін естеріне салады. Арақашықтықты сақтауға назар аударады.

II. Негізгі кезең.

Текшелермен жалпы дамытатын жаттығулар (№1 қосымша, №1 кешен).

Музыка көмегімен ойналатын ойын жаттығу: «Қатып қал!».

Тепе-теңдікті сақтау қажеттігін еске салады. Арақашықтықты сақтауға назар аударады.

Ойын гимнастикасы

Алақанды ашайық,
Шапалақты соғайық.
Шап-шап-шапалақ.
Шап-шап-шапалақ.
Кәне, маған қара,
Бәрін бірдей қайтала.
Бір-екі-үш, бір-екі-үш,
Бәрін бірдей қайтала.
(барлық қимылды).
Оң аяқ, сол аяқ,
Қаз-қаз бастық біз аздап
Топ-топ-топ, топ-топ-топ.
Кәне, қол, кәне аяқ?
Ойнайықшы біз аздап.
(Қол-аяқпен еркін қимылдар жасалады)
Бір-екі-үш, бір-екі-үш,
Ойнайықшыбіз аздап.

Негізгі қимылдарды орындау:

1. Алға қарай екі аяқпен секіру. Қояндар бейнеленген суреттерді (слайдты) көрсетеді. Тапсырманы түсіндіреді – өз жұбына секіріп барады да, оған қолын тигізеді, сосын жылдам өз орнына жүгіріп барады.

Нұсқау – бір мезетте екі аяқпен бар жігерімен итерілуі керек.

2. Тіке бағытта төрттағандап еңбектейді.

Аюлар бейнеленген суретті көрсетеді. «Аюлар!» деген дауыс естілгенде, залдың қарама-қарсы жағына төрттағандап еңбектейді.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қонаққа барайық». Екі топқа бөлінеді, бірінші топтың екінші топқа қонаққа баруына ұсыныс жасайды. Жұптасуға көмектеседі.

Жұптарға музыка әуенімен көңіл көтеруге ұсыныс жасайды.

III. Қорытынды кезең (рефлексия).

«Қыс»: саусақтарға массаж жасау.

Қолың тоңып қалды ма?

Қол соғайық жандана.

Шап-шап-шап, шапалақ,

Саусақтарың тоңды ма?

Ысқылайық жандана,

Ыс-ыс-ыс, ысқыла.

Қолды ашып, жұмайық,

Бір орында тұрмайық.

Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары № 14

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Түрлі түсті доптар*

Негізгі қимылдары: допты 1 метр қашықтықта орналасқан қақпа арқылы домалату (ені 60 см).

2 метр қашықтыққа алға қарай екі аяқпен секіру.

Мақсаты: допты домалату дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: қақпа арқылы (ені 60 см) допты домалатуға үйрену, көзөлшемді жетілдіру.

Бір мезетте екі аяқпен секіріп және жартылай бүгілген аяқтың ұшымен түсе білуді мүлтіксіз орындауды үйренуді бекіту. Жаттығулардың барлығын бір қарқында орындай білуді қалыптастыру, дене бітімінің түзу қалпын сақтай білу, қимылдың берілген бағытын сақтау. Ептілікті, күшті, зейінді жетілдіру, спортзалында өзін ұстай білуге тәрбиелеу.

Ойын: *«Өз орныңды жылдам тап!»*.

Міндеті: музыка ойнаған сәттен-ақ қимыл-қозғалысты бастай білуге жаттығу, кеңістікте бағдарды айқындауды жетілдіру.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: доппен жасалатын жаттығуларды, допты домалатуды, релаксқа арналған жаттығуларды;

түсінеді: доппен қалай ойнауға болатынын, сылдырмақтарға қарай секіруді, екі бала бірігіп секіруді, ойында өз орнын табуды;

қолданады: екі аяқпен секіре білуді, бір қатармен жүру және жүгіру тәсілдері, допты баржігерімен итеруді.

Құрал-жабдықтар: балалардың санына есептелген доптар, ені 60 см қақпа – 2 дана, шеңберлер.

ҰОҚ барысы:

I.Түрлі түсті доптарға назар аудартады. Айналынып, олардың әдемі екендігін көрсетеді. Тізбекте бір-бірден жүру, жүгіру. Арақашықтықтың сақталуына назар аударады.Балаларға шеңбер жасап тұруды ұсынады.

II.Негізгі кезең.

Бір қатармен жүру және жүгіру.

Арақашықтықты сақтауға назар аударады.

Шеңбер бойымен тұрып доппен ЖДЖ жасау.

Жаттығудың дұрыс орындалуына назар аударады.

Негізгі қимылдарды орындау:

1.Қақпа арқылы (ені – 60 см) допты домалату, екі қақпа мәреден 1 метр қашықтықта.

Нұсқау – допты екі қолмен жігерлене итеру.

2.Екі аяқпен алға қарай секіру. Балалар тұрған сызықтан 2 метр қашықтыққа

сылдырмақтар салынған себетті қояды.

Сылдырмақтарға дейін секіріп, сосын оны алып сылдырлатуды ұсынады.

Нұсқау – өзіне құлашын сермеп көмектесуге болады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз орнына жылдам жет».

Балаларға өз орнын табуға көмектеседі.

III.Қорытынды кезең (рефлексия).

«Ғажап күн!»

Бүгін қандай ғажап күн!

Бізден аулақ жалқаулық.

Қолымызбен қимылдап.

Денсаулықты түзедік,

Көңіл күйді сергіттік.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары № 15

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі:«Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Сылдырмақтар қайда?*

Негізгі қимылдары: еденге қойылған тақтайшамен жүру. 40 см интервалмен қойылған сылдырмақтар арасымен зигзаг жасап жүгіру. Үш дөңгелекті велосипед тебу.

Мақсаты: велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері:балаларда велосипедке өз бетінше отыруға, педальдарды айналдыруға, тебуге, жылдамдық алуға үйрету. Еденге қойылған тақтайшамен жүруге жаттығу. Шектелген алаң үстіндегі қимыл кезінде тепе-теңдікті сақтай білуді жетілдіру. Имунитетті нығайтуға ықпал ету. Жаттығуларды орындау кезінде тыныс алуды қалыптастыру.

Ойын: *«Менің көңілді добым».*

Міндеті: бір орында ептілікпен секіруге жаттығу.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: сылдырмақтармен орындалатын ЖДЖ, бір-бірінен 40 см қашықтықта жатқан сылдырмақтардың арасынан жүру, кедергілерге тигізе допты домалату;

түсінеді: жаттығулардың ретімен орындалуын, сылдырмақтар арасынан ирелендеп өтуді, велосипедке отыруды;

қолданады:жүру мен жүгіру тәсілдерін, велосипед педалін айналдыру және жылдамдық алу білігін, саусақ гимнастикасын орындай білуді.

Құрал-жабдықтар: әр балаға екі-екіден сылдырмақ, бала санына есептелген доп, балалардың жарты тобына велосипедтер, кілемше, кілемшенің ұзындығымен бормен сызылған шаршылар, ұзындығы 1,5 метр тақтайша.

ҰОҚ барысы:

– Балалар, бүгінгі жаттығулардың барлығы сылдырмақтармен жасалады. Бірақ алдымен оларды тауып алу керек. Залдың ішінен іздеңдер. Әрқайсысың екі сылдырмақ тауып алуларың керек.

Сылдырмақ ұстаған балаларға алаңда белгіленген жерге барып, нұсқаушыға қарап тұруды ұсынады. **II. Негізгі кезең.**

Сылдырмақтарды алып залдағы белгіленген орындарға барып, нұсқаушыға қарап тұру ұсынылады.

Сылдырмақтармен жасалатын ЖДЖ. I. «Сылдырмақтар қайда?»

Балаларға еденге отырып, аяқтарын жинау ұсынылады, нұсқаушы көзін жапқанда балалар қолдарын созып сылдырмақтарды сылдырлатады.

Нұсқаушы сылдырмақтар қайда сыңғырлағанын сұрағанда, олар сылдырмақтарды шапшаң арттарына жасырып, бос қолдарын көрсетеді. (4-5 рет қайталайды).

2. «Сылдырмақтар сылдырлайды!».

Шалқасынан жатып сылдырмақты сылдырлатады, етпетінен аунап түсіп сылдырмақтарды сылдырлатады. Кезектеп аунайды. (4–6 рет қайталайды).

3. «Аяқтар мен сылдырмақтар».

Б.қ. – аяқтарын алшақ қойып, созып, еденге отырады, сылдырмақтарды алдына қояды, қолдарын артына қойып еденді тірейді, аяқтарын бүгеді, аяғының ұшын сылдырмақтың қасына қояды. (4–6 рет қайталайды).

4. «Сылдырмақпен билейік». Екі аяқпен секіреді және сылдырмақты сылдырлатады. (4-6 рет қайталау).

Негізгі қимыл түрлері:

1.«Сылдырмақты қағып кетпе». Тепе-теңдікке арналған жаттығу – еденге қойылған тақтайша үстімен жүру.

2.Сылдырмақтарды жол бойына сызылған текшелер ішіне қойыңдар және бір-біріңнің соңыңнан бір қатарға тұрыңдар.

(Тәрбиешінің соңынан жүру, қайталаған кезде сылдырмақтар арасынан имектелген жолмен жүру. (2-3 рет қайталау)

3. «Велосипед тебу».

Велосипедке өз бетінше отырады, аяқтарын педальға қояды және айналдырады, жылдамдықты 4-5 есе күшейтеді.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Менің көңілді добым».

Тәрбиеші қолымен доп лақтырған секілді қимыл жасайды

Менің добым көңілді

Қайда кеттің секіріп?

Сары, ақ, көгілдір

Қашипа менен секектеп,

Тұра қалшы сен енді.

«Тұра қалшы сен енді» деген сөздерден кейін бір баланың атын атап, «қағып ал!» дейді.

Мысалы, «Мәдина , қағып ал!» дегенде, Мәдина допты қағып алуы керек.

III.Қорытынды кезең (рефлексия).

Саусақ гимнастикасы: «Жасырынбақ»

Саусақтар ойнайды жасырынбақ,

Бастарын олар жасырды,

Міне, былай, міне, былай,

Бастарын олар жасырды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары № 16

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Менің көңілді добым*

Негізгі қимылдары: кедергілер арасынан жыланша жорғалап өту.

1,5 метр қашықтықтан ені 50 см қақпа арқылы допты домалату.

Мақсаты: «ирелеңдеп» еңбектеу дағдысын қалыптастыру.

Міндеттері: жыланша жорғалауға үйрету, еңбектеу кезінде кедергілерге тиіп кетпеу, ептілікті дамыту. Ені 50 см қақпадан допты домалатып өткізуді бекіту, допты қақпаның дәл ортасына домалатуды қалыптастыру, көзөлшемді жетілдіру. Ептілікті, кеңістікте

бағдарын айқындауды дамыту, денешынықтыру жаттығуларын әдетке айналдыруға тәрбиелеу.

Ойын: «Үш аю».

Міндеті: үйлесімділік қабілетін жетілдіру, мәнерлеп қимылдауды үйрену.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: қолға арналған жаттығуларды жасап жүру, доппен орындалатын жаттығулар, допты домалату, релаксқа (дем алуға) арналған жаттығуларды;

түсінеді: доптың қолданылуын, допты қақпаның дәл ортасына домалату, допты домалатуды үш баладан орындауды;

қолданады: бір қатармен жүру мен жүгіру тәсілдерін, допты бар жігерімен лақтыруды, алақаны мен тізесін тіреп төрттағандап еңбектей білуді.

Құрал-жабдықтар: бала санына есептелген доп, ені 50 см қақпа – 3 дана, модульдер – 8 дана.

ҰОҚ барысы:

I. Түрлі түсті доптар салынған себетке назар аудартады.

«Менің көңілді добым» атты тақпақты оқып береді, тақпақты оқығанда мәтін сөздерін доптың қимылымен көрсетеді. Тізбекте бір-бірден жүру, жүгіру, қолға арналған тапсырмамен жүру.

Арақашықтықтың сақталуына, нұсқаулардың орындалуына назар аударады.

II. Негізгі кезең.

Бір қатармен сапта жүру, жүгіру, жүргенде қолға арналған жаттығулар жасалады. Балалар арасындағы қашықтыққа, командалардың орындалуына көңіл аудартады.

Шеңбер бойымен тұрып доппен орындалатын ЖДЖ. (№1 қосымша, № 25 кешен).

Жаттығудың дұрыс орындалуына, дене бітімін тік ұстауға назар аударады.

Негізгі қимылдарды орындау:

I. Допты қақпа арқылы домалату

(ені – 50 см) 1,5 метр қашықтықтан, допты қақпаның тура ортасынан домалату, домалатқаннан кейін қақпадан өту. Мәредегі сызықтан 1,5 метр қашықтыққа үш қақпа орналастырады.

2. Кедергілер арасынан «жыландай» жорғалап өту (бір-бірінен 1,5 метр қашықтықта орналасқан 4 модуль арқылы өту). Залдың қарсы жағына кедергілерді «жыландай» айналып еңбектеп өту

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үш аю».

Аюлардың қимыл-қозғалыста-рының ерекшеліктеріне назар аудартады.

III. Қорытынды кезең (рефлексия). Релаксация

Кәне, балалар, тұрайық,

Қолды ақырын созайық.

Саусақтарды ашып-жұмып,

Енді төмен түсірейік.

Аздап біз де демалдық,

Жолға жиналып шығайық.

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Жол бойымен жүгіремін...*

Негізгі қимылдары: тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (орындыққа шығып, тепе-теңдікті сақтау) жүгіру.

Кедергілердің арасынан «жыланша» бауырлап жорғалау.

Мақсаты: жүгіру түрлерін үйрету, қимыл үйлесімділігін дамыту.

Міндеттері: тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (орындыққа шығу) жүгіруді үйрену, белгі берілген жағдайда тоқтап тұруды бекіту, биіктегі тірекке сүйеніп, статистикалық тепе-теңдікті сақтай білу.

Кедергілердің арасынан еңбектеп «жыланша» жорғалауға жаттығу, оңға, солға орналасқан кедергілерді айналып өту, ептілікті жетілдіру. Қимыл-қозғалыс кезінде берілген белгіні бастапқы және соңғы мезетінде қабылдай білу.

Қоршаған ортаға оң көзқарас, жылы қабақ танытуды қалыптастыру.

Ойын: «*Көлбақалар*».

Міндеті: тереңдікке секіруге жаттығу, тапқармашы мәтініне сай қимыл жасауға үйрену.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: ойын гимнастикасын, тыныс алу жаттығуларын, «Бақалар» ойынындағы ойын қимылдарын;

түсінеді: гимнастикалық сәкінің қолданысын, кедергілер арасынан «жыланша» жорғалауды, сәкі үстінде тепе-теңдік сақтауды;

қолданады: бір қатарға сапқа тұру әдістерін, сәкіні айналып жүгіре білуді, тоқтап жүгіруді.

Құрал-жабдықтар: сәкілер, ойынға арналған аласа модуль – 8 дана.

ҰОҚ барысы:

1. *Аяқтарым, аяқтарым*

Алаңқайда, орманда

Соқпақпен тез жүгірді.

Шалшыққа келіп қалғанда,

Жоғалтты бірақ етігін.

Бір, екі, үш, төрт, бес,

Залда ойнаймыз біз.

2. Арақашықтықты, бірдей қарқынды сақтап бір қатармен жүру.

«Біз қадамды басамыз»

Біз қадамды басамыз,

Шапалақты соғамыз,

Басымызды да біз иіп.

Қолды жоғары созамыз,

Төмен қолды түсіріп,

Бір-бірімізді жетектеп,

Шеңбер құрып жүреміз,

Шеңбер құрып жүреміз.

II. Негізгі кезең.

Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау:

1. Ойын: «*Орынды тап!*»

Тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып жүгіру – тепе-теңдікті сақтай отырып сәкіге шығады.

2. Ойын: «*Соқтығыспа!*»

Кедергілердің арасынан «жыланша» жорғалау (бір қатарда бір-бірінен 1,5 метр қашықтықта орналасқан 4 кедергі бар) – еңбектеу кезінде кедергілерге соқтығыспау керек.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Бақалар».

Бақалардың секіру ерекшелігіне назар аударады.

III.Қорытынды кезең (рефлексия).

Тыныс алу гимнастикасы:«Шар».

Шар үрлейміз, келіңдер,

Үлкен шарды көріңдер.

Бірге үрлейміз бәріміз,

Міне, үлкен шарымыз!

Шар жарылды, ф-ф-ф,

Өкінішті, түф-ф-ф!

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары № 18

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Көңілді торғайлар*

Негізгі қимылдары: кедергілердің арасынан «жыланша» ирелеңдеп жүріп өту. 15 см биіктіктен тереңдікке секіру.

Мақсаты: тереңдікке секіру дағдысын қалыптастыру.

Міндеттері: балаларды аласа заттардың үстінен аяқтарын жартылай бүгіп, секіріп түсуге үйрету. Кедергілерден «жыланша» ирелеңдеп жүріп өту кезінде, оң және сол жақтағы кедергілерді айналып өтуге жаттығу. Шеңберді айнала тұру, өз қатарын сақтай отырып шеңберді бойлап жүруді жетілдіре түсу. Денешынықтыру сабағына қызығушылықты арттыру. Ептілікті, шапшаң әрекет жасауды жетілдіру.

Ойын: *«Торғайлар мен мысық».*

Міндеті: үйлестіру қабілетін дамыту, мәнерлеп қозғалуға үйрену.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: жалпы дамыту жаттығуларын, бағандар арасынан «жылан» болып жүруді, шеңбер бойымен тұруды, шашыла жүгіруді;

түсінеді: қимылдарды педагогтің айтқан сөздеріне сәйкес орындауды, ойын ережесін сақтауды, қасындағы досын итермеуді, ұстап алушыдан жалтарып қашуды, ойын әрекеттерін орындауды;

қолданады: сәкіден секіріп түсу тәсілдерін, шеңбер бойымен жүре білу, кеңістікте бағдарын айқындауды.

Құрал-жабдықтар: гимнастикалық сәкілер, торғайдың, мысықтың бейнесі бар бетперделер, талдарды бейнелейтін бағандар.

ҰОҚ барысы:

«Балалар, біз бүгін мынандай ойын ойнаймыз: сендер кішкентай торғайлар боласыңдар, ал мен сендердің аналарың боламын (нұсқаушы торғайдың бейнесі бар бетперде-шапканы киеді).

Торғайлардың анасы,

Балаларын шақырды.

Маған қарай, балалар,

Жылдам ұшып жетіңдер.

Үйренеміз ұшуды.

Тез құрыңдар шеңберді,

Кел, бастайық біз енді!

II. Негізгі кезең.

Шеңбер бойымен тұру.

«Ана-торғай» қимылды көрсетіп, өзі сырттай бақылайды. Анасы қарап тұрғанда балалары шеңбер бойымен жүруді орындайды.

«Анасы ұйықтап кеткенде, балалар қанаттарын жайып, жан-жаққа ұшып кетті».

Торғайлар зал ішінде ұшып жүр. *«Ана-торғай» оянды,*

Чик-чирик, чик-чирик.

Бұл не шу? Бұл не шу?

Шеңберге жылдам тұрыңдар,

Ұшуға ниет қылыңдар.

Нұсқаушы тағы да ұйықтап қалғандай болады. Сосын қайта оянады.

Бір ғана сәтке көз ілікті,

Тентек боп торғайлар кетті.

Бірақ енді қатаң қараймын,

Тәртіпке сендерді саламын.

Ал енді, балапандар,

Жаттығуды бастаңдар!

ЖДЖ:

1.«Қанатымызды тазалаймыз».

Б.қ.: серіппе жасаймыз, басымызды оңға иеміз, б.қ., сосын солға 4 рет қайталаймыз.

2.«Қанатымызды жаямыз».

Б.қ.: аяқтарымыз иықтың қашықтығына сәйкес келуі керек, қолдар төменде. Оң қолды жоғары көтереміз, жоғары қараймыз, б.қ., сол қолмен солай жасаймыз, 4 рет қайталаймыз.

3.«Жуынамыз». Б.қ.: аяқтарымыз иықтың қашықтығына сәйкес келуі керек, қол белде, алға қарай иілеміз – «жуынып» жатқандай қимыл жасаймыз, б.қ., 5 рет қайталаймыз.

4.«Дән тауып алайық». Б.қ.: отырамыз, саусақтармен еденді тықылдатады, б.қ. 4 рет қайталаймыз..

5.«Ұшуды үйренеміз». Б.қ.: бұрынғыдай. Қолды құлаштай созып бір орында секіру.

6.«Біз өсеміз». Б.қ.: аяқ бірге қосулы, қолдар төменде. Қолды жоғары созып, керілеміз – тыныс аламыз, б.қ. – тыныс шығарамыз.

Негізгі қимылдың түрлері:

Бірлесіп бірге ұшамыз,

Бір-бірімізден қалмаймыз.

Бір сапқа тұрып бәріміз

Алыс жаққа барамыз.

Онда дәмді дәндер бар,

Сендерге арнап сақталды.

«Ана-торғайдың» соңынан бір қатармен жүреді.

1. Бағандар арасынан «жылан» жасап жүреді.

«Қараңдар, қаншама ағаштар айналада. Орманда адасып қалмай, бір-бірімізден қалмай ұшамыз».

2. Бөренеден (сәкіден) секіру.

«Алдымызда ағаш құлап жатыр, оны секіріп өтейік».

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Торғайлар мен мысық».

III. Қорытынды кезең (рефлексия).

«Табиғат дауысы» фонограммасымен релакс (дем алу).

«Торғайлар күнімен жүгіріп, ойнап шаршап қалды, ұйықтағысы келді. Олар өз керуеттеріне (кілемшелерге) жатты, көздерін жұмды. Тыныш демалып жатыр, аяқтары мен қолдары да бос, еркін. Торғайлар ұйықтап барады. Олар әдемі түс көруде: таңғажайып алаң, көкмайса, әсем гүлдер. Міне, ара ұшып келді, гүлден бал жинауда, самал жел көк шөпті ақырын тербейді, айналаға күн шуағын төгуде. Торғайлар ғажап түс көріп, жайлы жатып жақсы тұрды, сергек көңіл күйге бөленді.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары № 19

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Қонжықпен ойнайық*

Негізгі қимылдары: аяқтың ұшымен жүру.

Тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (текшеге немесе гимнастикалық сәкіге шығу) жүгіру.

Жоғарыда тұрған затқа қолын тигізу арқылы биіктікке секіру.

Мақсаты: аяқтың ұшымен жүру, қимыл үйлесімділігі дағдысын қалыптастыру.

Міндеттері: табанның алдыңғы бөлігімен жүруге, басты дұрыс ұстауға үйрену.

Шектелген алаңда статикалық тепе-теңдікті сақтай білуді бекіте түсу.

Биіктікке секіруге жаттығу, аяқпен демеп ептілікпен секіруді жетілдіру. Қимыл-қозғалысты әртүрлі денешынықтыру жаттығуларымен және ойындармен толықтыра түсу.

Таныс қимыл-қозғалысты жеңіл әрі еркін, ырғақпен және келісілген түрде орындауды қалыптастыру. Ептілікті, шапшаңдықты, тапқырлықты жетілдіре түсу, мейірімділікке тәрбиелеу, қоршаған ортаға қамқорлық таныту, мұқият болу.

Ойын: «Допты беріп жіберші».

Міндеті: қасында тұрған баланың қолына допты ұстата білуді үйренуді бекіту.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: қимылдарды тақпақ мәтініне сай орындауды, сәкіде жасалатын жаттығуларды;

түсінеді: аяқтың ұшымен жүруді, биіктетілген тіректің үстінде тұру (сәкі), допты бір-біріне беруді.

қолданады: бір қатарға сапқа тұру тәсілін, жігерлене биіктікке секіруді.

Құрал-жабдықтар: гимнастикалық сәкілер – 4 дана, сылдырмақтар байланған жіп.

ҰОҚ барысы:

Ойыншық қонжыққа назар аудартады.

Алақанды соқ, соқ,

Аяқтармен топ-топ.

Қос шыншағы бүгілді,

Көзге ұйқы тығылды.

*Қонжық, қонжық, шаршама,
Бізбен бірге ойна да!*

Қонжықты ешкім естімейтіндей етіп жүруге үйретуді ұсынады – аяқтың ұшымен, аяқтың ұшына көтеріліп, өкшеге түсу, қолды белге қою.

II. Негізгі кезең.

Қонжыққа оны ешкім естімейтіндей ақырын аяғының ұшымен жүруді үйретеді. Аяғының ұшына көтеріліп, өкшесін баспай, қолын беліне әкеліп жүру.

Сәкі үстінде орындалатын ЖДЖ – статикалық тепе-теңдікті сақтау.

Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау:

1. Ойын: «Орнынды тап!». Тоқтап және тапсырманы орындап (сәкіге шығу) шашыла жүгіру.

2. Ойын: «Сылдырмақты сылдырлат».

Жоғарыда тұрған затқа қолын тигізіп, биіктікке секіру – аяқтарымен жігерлене итеріліп, биіктікке секіру.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты беріп жібер»

Қасында тұрған баланың қолына допты ұстату.

III. Қорытынды кезең (рефлексия)

Ұйымдастырылған оқу қызметіне талдау жасалады. Келген қонаққа сыйлықтары үшін алғыс білдіруге ұсыныс жасайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары № 20

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Достығымыз жарасқан*

Негізгі қимылдары: алға қарай екі аяқпен секіру (арақашықтық – 2 метр).

4,5 метр қашықтыққа тура бағытпен төрттағандап еңбектеу.

Мақсаты: алға жылжи отырып, секіру дағдысын қалыптастыру.

Міндеттері: алға қарай екі аяқпен секіруге үйрету, бір мезетте екі аяқпен секіре білуді мүлтіксіз орындауды үйрену. Тіке бағытта төрттағандап еңбектеуге жаттығу.

Таныс қимыл-қозғалысты жеңіл әрі еркін, ырғақпен және келісілген түрде кеңістікте белгіленген бағдармен, тепе-теңдікті сақтай отырып орындауды қалыптастыру.

Қимыл-қозғалыс кезінде берілген белгіні бастапқы және соңғы мезетінде қабылдай білуді жетілдіру.

Ептілікті, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін жетілдіре түсу, өзара достық қарым-қатынас, төзімділікке тәрбиелеу.

Ойын: «Балапандар».

Міндеті: жалтарып жүгіруге жаттығу, музыка ырғағына сай қозғала білуге жаттығуды бекіту.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: саусақ және ойын жаттығуларының қимылдарын, екі аяқпен жұбына қарай секіруді, ойын әрекеттерін;

түсінеді: тәртіп сақтауды (ренжіспеуді, төбелеспеуді), педагогтің нұсқауын орындауды, залдың бір жағына бір қатармен сапқа тұруды, жұптасуды;

қолданады: тепе-теңдікті сақтау әдісін, төрттағандап еңбектеуді, бидің оңай қимылдарын орындауды, жүгіріп жүргенде берілген белгі бойынша тоқтауды.

Құрал-жабдықтар: аю, қоян бейнелері бар суреттер (слайдтар), музыка.

ҰОҚ барысы:

I.Саусақ гимнастикасы: «Достық».

Біздің топта ұлдар мен қыздар

Бір-бірімен тату-тәтті достар.

Біз де сенімен достасайық,

Біздің кішкене саусақтар.

«Қатып қал!» ойын жаттығуы музыкалық сүйемелдеумен тепе-теңдікті сақтау.

II. Негізгі кезең.

Ойын жаттығуы: «Қатып қал!»

Музыка ырғағымен және тепе-теңдікті сақтап жүреді.

Ойын гимнастикасы

Алақанды ашайық,

Шапалақты соғайық.

Шап-шап-шапалақ,

Шап-шап-шапалақ.

Кәне, маған қара,

Бәрін бірдей қайтала.

Бір-екі-үш, бір-екі-үш,

Бәрін бірдей қайтала

(барлық қимылды).

Оң аяқ, сол аяқ,

Қаз-қаз бастық біз аздап

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

Кәне қол, кәне аяқ?

Ойнайықшы біз аздап

(Қол-аяқпен еркін қимылдар жасалады).

Бір-екі-үш, бір-екі-үш,

Ойнайықшы біз аздап.

Слайд көрсете отырып негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау:

1. «Қояндар» – алға қарай екі аяқпен секіру. Өз жұбына қарай секіріп барып, оған қолын тигізіп, жылдам өз орнына тұру. Нұсқау – екі аяқпен бір мезетте жігерлене итерілу.

2. «Аюлар» – тіке бағытта төртаяқтап еңбектеу.

Аюлар ойнап жүреді – «Аюлар!» деген команда берілгенде, орындарын ауыстырып, залдың қарсы жағына қарай еңбектейді.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Балапандар». Кішкентай балапанға айналуды ұсынады.

III. Қорытынды кезең (рефлексия)

Ойын жаттығуы: «Жұбыңды тап!».

Тағы да балалардың есіне салады, барлық балалар бір-бірін сыйлап, кішіпейіл болуы керек, бірлесіп тату-тәтті ойнап, ренжіспеуі керек.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары № 21 ҰОҚ

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Көңілді жұлдызқұртқа қонаққа барамыз (таза ауада)*

(стандартталмаған жабдықтарды қолдану)

Негізгі қимылдар: «Жұлдызқұрт» арқылы секіру, доға астына жорғалау, гимнастикалық сәкіде жұлдызқұрттан аттап өту.

Мақсаты: гимнастикалық орындықпен жүру дағдысын қалыптастыру.

Міндеттері: гимнастикалық сәкіде кедергілерді аттап өту арқылы жүруге үйрену. Доға астынан жорғалауға жаттығу, жорғалау кезінде аяқ пен қолдың үйлесімділігін қалыптастыруды үйренуді жалғастыру.

Белгілі бір кедергіден секіріп өту кезінде еденнен ептілікпен итерілуді мүлтіксіз орындауды жалғастыру.

Кеңістікте бағдарды айқындауды жетілдіру, балалардың ұсақ қимыл-қозғалысын (моторикасын) ойындар арқылы дамыту, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру.

Ойын: «Жұлдызқұрт».

Міндеті: берілген белгі арқылы ғана қимыл жасауды дамытуды жалғастыру, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: ойын массажын, «Көбелектер» жалпы дамыту жаттығуларын, саусақ гимнастикасын, гимнастикалық сәкі үстінде жүру, кедергілерден аттап өтуді;

түсінеді: жұлдызқұрттың не екенін біледі, бір қарқынмен бір-бірінің соңынан тізбектеліп жүруді, ойын ережесін, әртүрлі қимылдарды орындауды, секіріп түскенде еденнен итерілуді;

қолданады: секіріп өту кезіндегі жерге түсу дағдыларын, заттап аттап өту кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын.

Құрал-жабдықтар: жұлдызқұрт – спорттық жабдыққа жатпайды, сәкілер – 2 дана, доғалар.

ҰОҚ барысы:

I. Балалар, біз бүгін кімге қонаққа баратынымызды табыңдаршы.

Көп болса да аяғы,

Тек жорғалап жүреді.

Денесі жасыл буылтық,

Жапырақ оның қорегі.

(Жұлдызқұрт)

Дұрыс айтасыңдар, көңілді жұлдызқұртқа қонаққа барамыз.

Алма мен алмұртты,

Бұршақты да жеп қойды,

Бірақ оған тимейміз.

Күн шуағын төккенде

Жұлдызқұрттар жап-жасыл,

Көбелекке айналар.

Әсем күйге бөленіп,

Гүл жайнайды айнала.

2. Ойын массаж:

Жұлдызқұрт, жұлдызқұрт –

Көбелектің қызы,

Көк майсада жорғалайды,

Жапырақты жейді:

Нәйім! Нәйім! Нәйім!

Жеді – ұйқысы келді.

Оянды.

Көбелекке айналды!

Ұшты, ұшты, ұшып кетті!

II. Негізгі кезең.

ЖДЖ: «Көбелектер»:

1. «Көбелектер ұшады» – б.қ., аяқтар сәл алшақ қойылған, қолдар төменде. Қолды екі жаққа созып, құлашын сермейді, төмен түсіреді. 5 рет қайталайды.

2. «Көбелектер су ішеді» – б.қ., алдыңғыдай. Еңкейеді, қолын артқа апарады, түзеледі.. 4 рет қайталайды.

3. «Көбелектер отырды» – б.қ., алдыңғыдай. Отырады, қолды тізенің үстіне қояды, түзеледі.. 5 рет қайталайды.

4. «Көбелектер алаңқайға ұшып кетті»– б.қ., аяқтары бірге, қолдары дене бітімінің бойында. Бір орында секіру, қолды құлаштап сермеу.

Қимылдың негізгі түрлері:

«Жұлдызқұрт» ойынын ойнайық.

1.«Жұлдызқұртты секіріп өт».

2. Доға астынан өт.

3. «Жұлдызқұртты аттап өт»

(Жұлдызқұрт балаларға кедергі жасап сәкіде жатады).

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жұлдызқұрт»

Балаларға ойын ойнауды ұсынады. Ойын ережесін түсіндіреді. Балалар бірінің артынан бірі «жұлдызқұрт» болып тізбектеліп тұрады Бірінші ойыншы «басы», соңғысы – құйрығы.

Музыка ырғағымен жұлдызқұрт алға қарай жорғалайды, басы әртүрлі би қимылдарын көрсетеді (қолымен, денесімен, аяғымен, басымен), басқалары бұл қимылдарды қайталауға тырысады. «Бас» шаршаған кезде, артында тұрған келесі ойыншыға бұрылып, оның басынан сипайды, ал өзі тізбектің соңына барып тұрады

III. Қорытынды кезең (рефлексия)

– Балалар, біз бүгін қайда бардық? Кімді көрдік? Жұлдызқұрт бізбен қандай ойын ойнады? Дұрыс айтасындар, балалар, ал енді үйге қайтатын уақыт болды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары № 22 ҰОҚ

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Қуыршақ Серік қонаққа келді*

Негізгі қимылдары: допты екі қолмен кеудеден лақтыру.

3 метр қашықтыққа алға қарай екі аяқпен секіру.

Мақсаты: допты кеудеден екі қолмен лақтыру дағдысын қалыптастыру.

Міндеттер: допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыруға үйрету, допты кеуде тұсында қолайлы ұстап тұруға үйрету. Алға секіру кезінде бір мезетте екі аяқпен епті қозғала секіріп, жартылай бүгілген аяқтың ұшымен түсе білуді бекіту. Жаттығулар орындаған кезде тыныс алуды тоқтатпауды қалыптастыру. Қимыл-қозғалысты түрлі денешынықтыру жаттығуларымен, қозғалыс ойындарымен толықтырып отыру. Ептілікті, шапшандықты, көзөлшемін дамыту, өзара достық қарым-қатынасқа, төзімділікке тәрбиелеу.

Ойын: «*Марғаулар мен балақайлар*».

Міндеті: төзімділікті дамыту, тіке бағытта жүгіруге жаттықтыру.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: екі аяқпен секіріп алға қарай 3 метрге қозғалады, допты екі қолымен кеуде тұсынан лақтырады, ойындағы әрекеттерді;

түсінеді: педагогтің берген белгісінен кейін доптың соңынан жүгіруді, допты себетке жинауды, бір-біріне кішіпейіл болуды;

қолданады: сылдырмақтарды алып жүру тәсілін, бір қатарға, сапқа тұруды.

Құрал-жабдықтар: жалпы дамыту жаттығуларына арналған сылдырмақтар әр балаға 2 данадан, балалар санына есептелген доп, ұлттық киім киген Серік атты қуыршақ, дорба.

ҰОҚ барысы:

I. Ұлттық киім киген Серік атты қуыршаққа назар аудартады. Қуыршақ өзімен бірге дорба ала келіпті. Балаларға дорбада спортзалда ойнайтын қандай заттар жатқанын сыртынан ұстап көріп табуды ұсынады. Қолдарына сылдырмақ ұстап, тізбекте бір-бірден жүру, қолға арналған тапсырмамен – сылдырмақты жоғары, екі жаққа – арақашықтықты сақтау, басты тік ұстау.

II. Негізгі кезең.

Бір қатармен қолға арналған жаттығулар жасап сапта жүру.

Сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтереді, екі жағына созады, арақашықтықты сақтайды, бастарын түзу ұстайды.

Шеңбер бойымен тұрып сылдырмақтармен ЖДЖ жасау (№1 қосымша, №11 кешен).

Шынтақтың бүгілмей, түзу созылған күйін сақтауына назар аудару.

Негізгі қимылдарды орындау:

1. Алға қарай екі аяқпен секіру. Қуыршақ Серікке дейін секіріп, сылдырмақты дорбаға салу, залдың қарсы жағындағы доп салынған себетке дейін секіру. Жартылай бүгілген аяқпен секіріп, аяғының ұшымен түсуге назар аудару.

2. Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру. Допты кеуде тұсында дұрыс ұстауына назар аудару, доптың соңынан белгі берілгенде ғана жүгіру.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Марғаулар мен балақайлар».

Балаларды екі топқа бөледі – «Марғаулар» және «балақайлар». Балалардың жанына келіп: «Сүт! Кім сүт ішеді?» – деп, сүт құйып жатқандай қимыл жасайды.

Марғауларды сызыққа дейін ғана ұстап алуға болатынын ескертеді.

III. Қорытынды кезең (рефлексия).

Ойын жаттығуы: «Доп»

Добымыз ойнайды,

Секіріп еденде.

Біресе жоғары,

Біресе төменге.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №23

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Сыйлық толы жәшік*

Негізгі қимылдары: еденге орнатылған тақтайшада төрттағандап еңбектеу (ені 25 см, ұзындығы 2 метр). Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру.

Мақсаты: денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту

Міндеттері: шектелген алаңда алақан мен тізені тіреп еңбектеуге үйрету.

Кеуде тұсынан допты екі қолмен лақтыруға жаттығу, допты лақтырғаннан кейін қолды шұғыл түзеуге үйренуді бекіту. Балаларды барлығына ортақ қарқынмен қимыл-қозғалыс жасауға үйрету.

Ептілігін, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру, жинақылыққа, бірлесіп ойнауға, оң көзқарасқа тәрбиелеу.

Ойын: «*Затты тауып көр*».

Міндеті: залда кеңістіктің бағдарын айқындауды жетілдіру.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: екі қатар болып сапқа тұру, сылдырмақтармен жаттығу жасау, екі қолымен кеуде тұсынан допты лақтыруды;

түсінеді: сылдырмақ не үшін қолданылатынын, жүрген кезде сылдырмақтармен әртүрлі тапсырмалар орындауды, тақтайшамен төрттағандап еңбектеуді;

қолданады: аяқтың ұшымен жүру тәсілдерін, үш-үштен бірігіп допты лақтыруды орындауды, педагогтің көмегімен залда бағдарын айқындауды.

Құрал-жабдықтар: жалпы дамыту жаттығуларына арналған сылдырмақтар әр балаға 2 данадан, балалар санына есептелген доп, гимнастикалық тақтайша (ені – 25 см, ұзындығы – 2 м) – 2 дана, әр балаға арналған ойыншықтар салынған ғажайып қорапша.

ҰОҚ барысы:

I. Балалардың назарын қарапайым қорапшаға аудару. Егер балалар педагогтің тапсырмасын дұрыс орындаса, қорапшада сыйлықтар болуы мүмкін.

«Қатты-ақырын» ойын жаттығуы (5-6 рет).

Тізбекте бір-бірден қолдарын түрлі қалыпта ұстап жүреді.

«Қатты» деген белгі бойынша – сылдырмақты сылдырлатады, «ақырын» деген белгі бойынша – аяқтарының ұшымен жүреді, тыныштық сақтауға тырысады.

II. Негізгі кезең.

Ойын жаттығуы: «Қаттырақ-тыныш».

Екі қатарға тұрып сылдырмақтармен ЖДЖ жасау.

Жаттығуларды шынтақты бүкпей орындауға назар аударады.

Негізгі қимылдарды орындау:

1. Еденге қойылған тақтайша үстінде төрттағандап еңбектеу. Көпір үстімен залдың қарсы жағына еңбектеп өту. Нұсқау – тек көпір үстімен (тақтайша).

2. Кеуде тұсынан допты екі қолмен лақтыру – доп лақтырғаннан кейін қолды созу.

Қозғалыс ойын: «Затты тауып ал».

Балаларды (әр бала үшін жасырылған ойыншығы бар) ғажайып қорапшаны іздеп табу үшін жұмсайды.

III. Қорытынды кезең (рефлексия).

Әркім өзіне сыйлық таңдап алуды ұсынады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №24

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Кәнеки, аңдар, бізге құлақ салыңдар!*

Негізгі қимылдары: қолдарын белінде ұстап, биіктігі 10 см кедергіден аттап өту арқылы тепе-теңдікті сақтай отырып, жолды жүріп өту. Сәкі үстінде төрттағандап еңбектеу. Бір құрсаудан екінші құрсауға секіру.

Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.

Міндеттері: шектелген алаң үстінен жүріп өткенде нық тепе-теңдік пен дене бітімін тік сақтай білуге үйрету. Алақан мен тізені тіреп, сәкі үстінен еңбектеу әдісін бекіту, алға қарай секіруді қайталау. Жүгіргенде және жаяу жүргенде қол мен аяқтың қимыл-қозғалысының үйлесімділігін жаттықтыру, ырғақпен жүруді, жүгіруді жетілдіруді жалғастыру. Түзу дене бітімін қалыптастыру. Ептілікті, жылдамдықты, зал кеңістігінде бағдарын айқындай білуді жетілдіру. Өз бетімен дамуды, шығармашылықты, өзара достық қарым-қатынасты тәрбиелеу. Табиғат құбылыстары туралы білімін, табиғат аясында өзін-өзі ұстау ережелерін сақтауды жетілдіре түсу.

Ойын: *«Қояндар мен қасқыр».*

Міндеті: ептілікпен секіруге жаттықтыру, педагогтің нұсқауымен қимыл-қозғалысты орындай білуді жетілдіру.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: «Қысқа дайынсың ба?» ЖДЖ, «Кірпі» ойын жаттығуы, соқпақпен тапсырмаларды орындап жүру, ойындағы әрекеттер;

түсінеді: шеңбер бойымен тұруды, жүргенде және жүгіргенде қол мен аяқ қимылдарын үйлестіре білуді, бір қарқынмен жүру және жүгіру, бір құраудан екіншісіне секіру, жаттығуларды педагогтің айтқан сөздеріне сәйкес орындау;

қолданады: тепе-теңдікті сақтау тәсілін, алақаны мен тізесін тіреп, сәкі үстінде еңбектеуді, шеңберден-шеңберге секіру тәсілдерін, залда бағдарын айқындай білуді.

Құрал-жабдықтар: 4-5 конусты жол (ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр) – 2 дана, 2 сәкі, 4-5 құрсау, биіктігі 10 см текше, қасқыр бейнеленген бетперде.

– Сәлеметсіңдер ме, балалар! Біз бүгін көңілді аңдар боламыз. Сендер қандай аңдарды білесіңдер? Жарайсыңдар. Біз оларға еліктен, қимылдарын қайталаймыз. Ал, кәнеки, аңдар, маған құлақ салыңдар! Барлық қимыл-қозғалысты біз сәтті орындаймыз.

II. Негізгі кезең.

Оңға бұрылып бір қатармен сапқа тұрады.

Бір қатармен сапта жүру.

Аяқтың ұшымен жүру, қолдарын беліне қояды – «түлкі ақырын таяп келеді», табанының ішкі жағымен жүру – «аяу талтаңдап келеді», кәдімгі жүріспен кезектесіп жүреді.

Алға қарай секіру – «қояндар секіреді». Бір қатармен жүру, жүгіру, «қасқыр жортып келеді».

Жүру және жүгіру, конустардың арасынан жыланша жүру – «жылан жорғалайды».

Шеңбер бойымен тұру.

ЖДЖ: «Қысқа дайынсың ба?» – *Ойменен де, сайменен де
Аю келеді талтаңдап.*

Айтыңдаршы маған, аңдар,

Қысқа дайындық қалай?

1. Түлкіге арналған қолғап. Б.қ.: аяқтар табан қашықтығына сәйкес. 1 – қолды алға созамыз, 2,3 – қолдың басын айналдырамыз, 4 – төмен түсіреміз. 4–6 рет. – *Иә, – деді түлкілер,*

Біз қолғапты тоқыдық,

Қолғабымыз жап-жаңа,

Жып-жылы әрі үлпілдек.

2. Тиін інінде. Б.қ. – бұрынғы. 1 – аяғының ұшымен көтеріледі, қолдарын жоғары көтереді, 2 – б.қ. 4–6 рет. – *Тиін інінен сығалап,*

Жаңғақты қойдым мен жинап.

Інім менің биікте

Іші құрғақ әрі жып-жылы.

3. Құндыздар отын жаруда. Б.қ.: аяқты иық бойымен қояды, саусақтарын айқастырып құлып жасайды, 1 – қолды бастан асыра жоғары көтереміз, 2 – алға қарай еңкейеміз – 4 рет. – *Құндыз аюға дауыстады,*

Отын жардым мен пешке.

Қонжық, маған уақыт бер,

Көлбеңдетем көк түтін.

4. Ал, кірпіде – саңырауқұлақ.

Б.қ.: аяқты табан қашықтығына сәйкес қойып тұру, қолдары төмен түсірілген. 1 – отырады, қолын еденге тірейді, 2 – тұрады, б.қ., 4 рет қайталау. – *Кірпі шықты қуыстан, «Мені де сен ұмытпа.*

Үйшігім бұта түбінде

Саңырауқұлақ толы ішінде».

5. Жерасты жолы. Б.қ. етпетімен жатады, қолдарымен басын ұстайды. 1-2-3-4 – аяқтарын алға-артқа қозғайды.

– *Ал мен көртышқанмын*

Жерастына жол салған.

Отбасыммен мен онда

Шай ішемін қыста.

6. Қоянға арналған пималар. Б.қ.: түрегеп тұрады, қолдарды белге қояды. Бір орында тұрып кезекпен секіреді, жүреді.

– *Ал бізде бар пималар,*

Жауап қатты қояндар.

Бізге боран түк емес,

Мишка, көрші киіп сен.

Аю орманды шарлады,

Апанына келіп оралды.

Саусағын салып аузына

Тәтті ұйқыға батады.

Бір қатармен сапта жүру, екіге бөлініп екі топ құрып жүру.

Қимылдың негізгі түрлері:

1. Қолды белде ұстап, текшелерден аттап, соқпақпен (жолмен) жүру. – *Түлкі келеді көпірмен Құйрығы оның бұлғаңдап.*

Қолындағысын түсірмей

Серуендейді масайрап.

2. Сәкі үстінде төрттағандап еңбектеу. – *Маймақ аяқ аюлар*

Орманда жүр серуендеп.

*Бөренеден ол жылдам,
Ептілікпен аттады.
Қабырғасын ауыртпай
Керіліп ол алды.*

(Түзеліп, қолын жоғары көтереді).

3. Құрсаудан-құрсауға секіру. – *Бақтан сәбіз жинауға
Келді қоян секіріп.*

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қояндар мен қасқыр».

Ойын жаттығуы: «Кірпі» – *Кірпі домаланып жиналды, қайтып орнына келді.*

3. **Ойын жаттығуы: «Борсық»** (релаксация). « – *Мынау борсық кержалқау*

Салқын інде жатады,

Тәтті ұйқыға батады.

Түс көріпті бір күні

Тындырыпты бар істі.

Таң атқаннан кеш батқанша

Кереуеттен түспей-ақ» Бір қатарға сапқа тұру.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №25

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Тиін балаларға қонаққа келді*

Негізгі қимылдары: тікелей созылып жатқан жіптің үстімен жүру.

Ені 25 см, ұзындығы 2 метр еденге орнатылған тақтайшада алақан мен табанын тіреп, төрттағандап еңбектеу.

Мақсаты: арқанмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.

Міндеттері: тепе-теңдікті сақтай отырып тікелей созылып жатқан жіптің үстімен жүруге үйрету. Шектеулі алаң үстінде алақан мен табанын тіреп, төрттағандап еңбектей білуін бекіту, қол мен аяқ қимыл-қозғалысын үйлестіре білуін жетілдіре түсу. Педагогтің нұсқауын орындай білуді қалыптастыру, өз іс-әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіре білу. Ептілікті, тепе-теңдікті сақтай білуді жетілдіру, экологиялық мәдениетке тәрбиелеуге ықпал ету.

Ойын: «*Доп шеңбер бойымен*».

Міндеті: допты қолдан-қолға бере білуді бекіту.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: жаңғақпен жаттығу жасау, саусақ гимнастикасы, жіптің үстімен жүру;

түсінеді: тиіннің қимыл ерекшеліктерін, жаңғақты ұстап жүріп әртүрлі тапсырмаларды қалай орындауға болатынын, допты қолдан-қолға беруді;

қолданады: шектелген алаң үстінде еңбектеу тәсілдерін, сапта жүріп қолға арналған әртүрлі жаттығуларды орындай білуді, тепе-теңдікті сақтауды.

Құрал-жабдықтар: әр балаға ЖДЖ-ға арналған 2 жаңғақ, жіп – 3 дана, гимнастикалық тақтайша (ені – 25 см, ұзындығы – 2 м) – 3 дана, қуыршақ театрынан алынған ойыншық тиін.

ҰОҚ барысы:

I.. Тиін балаларды қарсы алады.

Алақанды соқ-соқ,

Аяқпенен топ-топ.

*Шынтақтарда бүгілді,
Көздеріміз жұмылды.
Тиін, тиін, ұйықтама,
Бізбен бірге сен ойна.*

Тізбекте бір-бірден қолдарына бүршік ұстап жүру.

Нұсқауды орындау білігіне, қолды шынтақтан жазуға назар аудару.

II. Негізгі кезең.

Жаңғақтарды қолға ұстап бір қатармен сапта жүру.

Нұсқауларды орындай білуге, шынтағын бүкпей, қолын созып жүруге назар аударады.

Шеңбер бойымен тұрып жаңғақтармен ЖДЖ орындау.

Шынтақтарын бүкпей қолдарын созуына көңіл аударады.

Жаңғақтарды жинап тиінге беруді ұсынады (ойыншық тиінді қолына киіп, тиінге назар аудартады).

Ойын түрінде негізгі қимылдарды орындау: «Саябақта»:

Балаларды атын атап шақырады.

1. Түзу созылып жатқан жіптің үстімен жүру. Тепе-теңдікті сақтау – қолдарын екі жаққа созады, денесін түзу ұстайды, аяқтарын тек жіптің үстіне қояды.

2. Еденде жатқан тақтайшада төрттағандап еңбектеу.

Нұсқау – тақтайша үстімен ғана еңбектеу, бір-біріне кедергі келтірмеу.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты шеңбер бойымен» – допты бір-бірінің қолына ұстату.

III. Қорытынды кезең (рефлексия).

Саусақ гимнастикасы: «Жасырынбақ»

«Саусақтарым ойнады жасырынбақ,

Бастарын да жасырды,

Міне, былай, міне, былай,

Бастарын ол жасырды»

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №26

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Біз саяхаттап жүрміз*

Негізгі қимылдары: иректеліп қойылған жіп үстінде жүру.

Бір-бірінің қолдарынан ұстап, шеңбер жасап жүгіру.

Допты кеуде тұсынан екі қолмен лақтыру.

Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.

Міндеттері: иректеліп қойылған жіп үстінде жүруге үйрету, динамикалық тепе-теңдікті сақтай білу, дене бітімін тік ұстауды қалыптастыру. Бір қарқын мен бір ырғақты сақтай отырып, бір-бірінің қолдарынан ұстап шеңбер бойымен жүгіре білуді бекіту.

Шұғыл қимылдап қолдарын түзеп, допты екі қолымен кеуде тұсынан лақтыруға жаттығу.

Педагогтің айтқанын мұқият тыңдап, көрсеткендерін бақылап отыруға үйренуді қалыптастыру. Ептілігін, күшін жетілдіру, белсенді демалу әдетін тәрбиелеу.

Ойын: *«Көпірден жорғалап өту».*

Міндеті: шектелген алаң бетінде төрттағандап еңбектеуге жаттығу.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: мәшиненің, пойыздың дауыстарын, ирелеңдеп қойылған жіп үстінде жүруді, тыныс алу гимнастикасын;

түсінеді: автокөлік пен пойыздың қозғалысының айырмашылығын, тепе-теңдікті сақтауды, қолды созып, допты жігерлене лақтыруды;

қолданады: «паровоз» болып тізбектеліп тұру тәсілдерін, шеңбер бойымен тұруды, шектелген алаң үстінде төрттағандап еңбектеуді.

Құрал-жабдықтар: мәшине, пойыз, желкенді қайық бейнеленген суреттер, жіп – 3 дана, гимнастикалық тақтайша, доп.

ҰОҚ барысы:

I. Суреттерге қарап, саяхат жасауды ұсынады.

II. Негізгі кезең.

Ойын жаттығуы: «Пойыз». Бір тізбекке тұрып, пойыз болып жүреді.

Ойын жаттығуы: «Мәшине».

Көшеде мәшине зулайды,

Дөңселектен шаң бұрқырайды.

Нұсқау – «автокөліктер» залды аралап жүре алады.

Негізгі жаттығуларды орындау:

Имектелген жолмен (имектеліп қойған жіп) алаңның қарсы жағына өтуге ұсыныс жасайды.

Допты кеуде тұсынан екі қолмен лақтыру. Қолды жылдам созып жіберуге назар аудартады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Көпірден еңбектеп өт».

Көпірді біз саламыз,

Мәшине мен адамдар

Өзеннен өтсін қиналмай.

Ойын ойнайтын ортаны құрастырамыз – жіптермен өзенді, гимнастикалық тақтайшаны судан өтетін көпір деп бейнелейміз. Көпірмен еңбектеп өтіп, келесі жағалауға өтуді ұсынады.

III. Рефлексия.

«Желкенді қайық»

Желкенді қайық жүзеді,

Шақырып саяхатқабізді.

Тыныс алу жаттығуларына назар аударту.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №27

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Күн нұры*

Негізгі қимылы: бағытты өзгерте отырып жүру және жүгіру.

Көлбеу тақтайшада жоғары және төмен жүру. Допты тор арқылы бастан аса лақтыру.

Мақсаты: көлбеу тақтаймен жүру дағдысын қалыптастыру.

Міндеттері: көлбеу тақтайшада жоғары және төмен қарай жүруге үйрету, тепе-теңдікті сақтау, ептілік пен батылдықты дамытуға ықпал ету. Тор арқылы доп лақтыруға жаттығу, допты қолды шұғыл қимылдата түзеп жоғарыға, алға қарай лақтыра білуді үйрену. Бағытты өзгерте отырып жүруге, жүгіруге жаттығуды жалғастыру, берілген белгіні қимыл-қозғалысты орындау кезінде басында немесе соңында қабылдай білуді бекіту. Қоршаған ортаға оң көзқарас және жылы шырай таныта білуге тәрбиелеу.

Ойын: «*Ұядағы құстар*».

Міндеті: зал кеңістігенде бағдарын айқындауды жетілдіру.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: таспамен жасалатын ЖДЖ, көлбеу тақтайша үстімен жоғары-төмен жүруді;
түсінеді: жүргенде, жүгіргенде өз қимыл-әрекеттерін педагогтің берген командасымен, басқа балалардың іс-әрекетімен сәйкестендіру, қозғалыс ойындарының ережелерін;
қолданады: шеңбер бойына тұру тәсілдерін, допты жоғарыға және алға қарай тордан лақтыру, кеңістікте бағдарын айқындау.

Құрал-жабдықтар: көлбеу тақтайша, волейбол торы, екі баған, әр балаға сары таспа мен шеңбер.

Билингвалды компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, құстар – птицы, ұя – гнездо.

ҰОҚ барысы:

I. Күнге көңіл аудартады: «Бізге бүгін шұғыласын төгіп, күн қонаққа келді».

Таспамен жүру және жүгіру – қолында күннің сәулесі. Балалар белгі бойынша бағыттарын өзгертеді.

II. Негізгі кезең.

Таспаны қолға ұстап жүру және жүгіру. Берілген белгі бойынша балалар бағыттарын өзгертеді.

Таспамен жасалатын жалпы дамыту жаттығулары:

Таспаны алға және артқа сермейді. Бірнеше рет қайталағаннан кейін, (4–6) таспаны екінші қолға ауыстырып жаттығуды қайталайды.

– Б.қ.: аяқтарын бірге қосып отырады, таспаның екі ұшынан екі қолымен ұстайды. Алға қарай еңкейеді. Таспаны аяқтарының ұшына қояды, түзеледі, қолды жоғары көтеріп оған қарайды. Тәрбиешінің нұсқауымен алға қарай еңкейеді, таспаны алады. (3-4 рет)

– Б.қ.: шалқасынан жатады, таспаны алға қарай созылған қолдарымен кеуде тұсында ұстайды. Екі аяқты бір мезетте таспаға дейін көтеріп, сосын қайта түсіреді. Аяқты созып та, бүгіп те көтеруге болады. (3-4 рет).

Бірінің соңынан бірі баяу жүру. Таспаны өз орнына апарып қою.

Негізгі қимыл түрлері:

Көлбеу тақтайшамен жоғарыға, төменге қарай жүру. Тепе-теңдікті сақтауға назар аударады. Қажет кезінде сақтық шарасын көрсетеді.

Допты жоғарыға және тор немесе керілген таспа арқылы алға қарай лақтыру.

Нұсқау – допты бастан асыра жоғарыға лақтыру, қолды жылдам түзету.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ұядағы құстар».

Залдың бір жағына бала санына есептеліп шеңберлерді орналастырады, педагог құстарды топтың әр шетіне барып қоректенеді. Бұдан кейін ол: «Абайлаңдар, мысық!» – деп дауыстайды. Құстар өз ұяларына ұшып кетеді. Бір-бірінің қолынан ұстап, шеңбер бойымен жүру.

III. Қорытынды кезең (рефлексия).**Релаксация**

Ал, кәнеки, тұрайық,

Қолды баяу көтеріп.

Саусақтарды бүгіп-ашып,

Төмен қарай түсірейік.

Осылай тұрып демалып,

Жолға асықпай шығайық.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №28

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Маймылдар*

Негізгі қимылдары: орнында тұрып ұзындыққа секіру (30 см қашықтыққа).

Жіптен ұстап шеңбер бойымен жүгіру.

Кедергілерден «жыландай» ирелеңдеп жүріп өту.

Мақсаты: ұзындыққа секіру дағдысын қалыптастыру.

Міндеттері: орнында тұрып ұзындыққа секіруге үйрету, екі аяқпен бір мезетте итеріле білуді қалыптастыру.

Жіпті ұстап, шеңбер бойымен жүгіруге жаттығу, басқа балалардың жүгіру қарқыны мен жүру ырғағына ілесіп отыруға үйренуін бекіту.

Кедергілерге тиіп кетпей, арасынан «жыландай» ирелендеп жүруге жаттықтыру. Қолдары мен аяқтарының қимылдарын үйлестіру, мәнерін қалыптастыру. Педагогтің түсіндіргендерін тыңдай білуге үйрену, көрсеткендерін бақылай отырып, қимыл-қозғалыстарды педагогтің нұсқауымен басқа балалармен бірге сәйкестендіре отырып орындау. Достық қарым-қатынасқа, ұжымдық қатынасқа тәрбиелеу. Мейірімділікке тәрбиелеу.

Ойын: «Тиіп кетпе». Міндеті: алақан мен тізені тіреп отырып төрттағандап еңбектеуге жаттықтыру, ептілігін жетілдіру.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: орнында тұрып ұзындыққа секіру, таспаны қолымен ұстап шеңбер бойымен жүгіру, арқаға массаж: «Борщ»;

түсінеді: педагогтің берген белгісі бойынша орнында тоқтауды, таспаны қолымен ұстап шеңбер бойымен тұруды, төрттағандап еңбектегенде кедергілерді айналып өтуді;

қолданады: кедергілер (модульдер) арасынан жүру тәсілін, төрттағандап еңбектеуді.

Құрал-жабдықтар: «Маймыл» ойыншығы, педагогке арналған ана-маймылдың бетпердесі, жіп – 3 дана, бір қатарда бір-бірінен 1,5 м қашықтықта тұратын 4 поролон текше.

Билингвалды компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, маймыл – обезьяна.

ҰОҚ барысы:

I. Маймыл ойыншықпен таныстыру.

Кішкентай маймылдарды бейнелеуді ұсынады.

Бір-екі-үш, бұрылды,

Маймылға біз айналдық.

Күнге қолды біз созып,

Жүрдік оңға, солға да,

Отырамыз, тұрамыз,

Шаршамаймыз сонда да.

II. Негізгі кезең.

Жаттығу ойыны: «Қатып қал!»

Ойын гимнастикасы: «Маймылдар»

Таң атпастан алаңда

Маймылдар жүр серуендеп.

Оң аяқпен топ-топ!

Сол аяқпен топ-топ!

Қолдарын созды жоғары,

Көтерді кім биікке?

Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау:

Жіпті (таспаны) ұстап шеңбер бойымен жүгіру.

«Әткеншек» ойыны – музыка ырғағымен бір қарқында қозғалу.

Орнында тұрып ұзындыққа секіру (30 см қашықтыққа)

Ойын жаттығу ұйымдастырады.

Ені 30 см матадан өзенді бейнелейді, маймылдарға одан секіріп өтуді ұсынады.

Қалай секіруге болатынын түсіндіріп, секіріп көрсетеді. Екі аяқпен бір мезетте итерілу керек екеніне назар аудартады.

Кедергілерден «жыландай» ирелендеп жүріп өту

(бір қатарда бір-бірінен 1,5 м қашықтықта тұрған 4 текше) –кедергілерге соқтығыспау керек.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тиіп кетпе!» Жіптер арқылы алаң шегарасын белгілейді (5метр) – еңбектеуді топ болып орындайды.

III. Қорытынды кезең (рефлексия).

Арқаға массаж: «Борщ»

Чики-чики-чики – ща!

Міне, орамжапырақ борщқа,

Туралады картон,

Қызылша мен сәбіз де,

Жартысын алып пияздың

Сарымсақ та турадым.

Чики-чики-чики-чорш-

Дайын болды дәмді борщ.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №29 ҰОҚ

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Көжсектерге арналған денешынықтыру*

Негізгі қимылдары: допты екі қолымен бастан асыра лақтыру.

Орнында тұрып ұзындыққа секіру (30 см)

Мақсаты: «Суық түсті» биологиялық белсенді нүктелерінің массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.

Міндеттері: допты екі қолмен ұстап, бастан асыра артқа қарай жіберуді үйретуді жалғастыру. Бүгілген қолдарды жылдам жігерлі қимылмен алға-жоғарыға қарай созып, доптың ұшу траекториясына дұрыс бағыт беру.

Орнында тұрып ұзындыққа секіруге (30 см) жаттықтыру, аяқтарын итере секіруді, қолдың қозғалысымен байланыстыра білуін бекіту.

Сапқа тұру кезінде өз орнын таба білуін қалыптастыру, күшін, шапшаңдығын, кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру. Денешынықтыру сабақтарын әдетке айналдыруға тәрбиелеу.

Ойын: «*Әткеншек*».

Міндеті: шеңбер бойымен қозғалуды жетілдіре түсу, өз іс-әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіре білу.

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: доппен орындалатын жаттығуларды, допты бастан асыра алысқа лақтыруды, массажды;

түсінеді: топқа бөлініп қимылдар жасауды, педагогтің берген командасымен «өзеннен» секіріп өтуді, допты себетке жинауды;

қолданады: кедергілер (модульдер) арасынан жүру тәсілін, төрттағандап еңбектеуді, допты қолға ұстап шашыла жүгіру тәсілін, таспаны қолымен ұстап шеңбер бойымен сапқа тұра білуді, таспаны қолға ұстап шеңбер бойымен жүгіруді.

Құрал-жабдықтар: балалар санына есептелген доп, өзеннің моделі – екі шеті түйілген ұзын таспа.

Билингвалды компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, күз – осень.

ҰОҚ барысы:

I. Қоян көп қозғалғасын өте шапшаң әрі епті болды деп әңгімелеп берді.

«Тез ал, тез қой!» ойын-жаттығуы

II. Негізгі кезең.

Ойын жаттығуы: «Жылдам ал, шапшаң қой!»

Шеңбер бойымен тұрып доппен жаттығу жасау. Қолдарын созғанда шынтағын бүкпеуді, еңкейгенде тізесін бүкпеуіне көңіл аударады.

Негізгі қимылдарды орындау:

Допты екі қолымен бастан асыра лақтыру.

Бүгілген қолдарды жылдам әрі жігерлі қимылмен алға-жоғарыға қарай созып, доптың ұшу траекториясына дұрыс бағыт беру.

Орнында тұрып ұзындыққа секіру (30 см қашықтыққа) – аяқтың итерілуін қолдың қимылымен сәйкестендіру.

Ойын жаттығуы: «Өзеннен секіріп өт!» – өзеннің енін 30 см матадан құрастыру.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «*Әткеншек*». Демалып, әткеншек тебуге ұсыныс жасайды.

*Әрең, әрең, әрең
Әткеншектер айналды.
Содан кейін бәрі
Жылдам, жылдам
Шыркөбелек айналды.
Ақырын, ақырын, асықпашы,
Әткеншегім тоқташы.
1-2, 1-2, міне, осымен ойын бітті.*

III.Қорытынды кезең (рефлексия)

Биологиялық белсенді орындарға массаж жасау: «Күн суытты».
Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары №30 ҰОҚ

Білім саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: «Денешынықтыру»

Тақырыбы: *Кеме*

Негізгі қимылдары: жолмен сүйеу қадам жасап жүру.

Бірнеше сызықтан екі аяқпен секіру.

Мақсаты: нық қадаммен жүру дағдысын қалыптастыру.

Міндеттері: жолмен жүргенде дене бітімін тік ұстауды және нық тепе-теңдікті сақтай білуді жалғастыру.

Екі аяқпен бірнеше сызықтан секіруге жаттығу, аяқтарымен итеріле секіруді, қол мен аяқтың қимылын үйлестіре білуін жетілдіру. Массажды жолмен жүру – майтабандықтың алдын алу. Ептілікті, қимыл-қозғалыстың үйлесімділігін жетілдіру, тыныс алу жүйесін нығайту.

Ойын: «Теңізшілер».

Міндеті: белгі бойынша қимыл-қозғалысты орындай білуді жетілдіруді жалғастыру, қозғалыстың үйлесімділігін қалыптастыр

Күтілетін нәтиже:

қайталайды: гимнастикалық таяқшамен ЖДЖ жасауды, тынысалу жаттығуларын, жыландай ирелеңдеп жүруді;

түсінеді: теңізшілер кім екенін, кемені, құтқару дөңгелегін не үшін қолданатынын, сүйем қадамды қалай жасауға болатынын, аяқтың ұшымен жүруді, қимылдарды мәтінге сай орындауды;

қолданады: жолмен жүруді, секіргенде жігерлене итерілуді, тізені жоғары көтеріп жүру тәсілдерін, кеңістікте бағдарын айқындау тәсілдерін.

Құрал-жабдықтар: массажды жол, арқан, теңізшінің баскиімі, гимнастикалық таяқша, шеңберлер.

Билингвалды компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, арқан – аркан.

ҰОҚ барысы:

I. Теңізшілерге айналып кемемен саяхатқа шығуды ұсынады.

II. Негізгі кезең.

Сапқа тұру.

Зал ішінде бір қатармен жүру (тізелерін жоғары көтеріп, аяғының ұшымен, жыландай иректеліп жүру)

Аяқтың ұшымен жүгіру.

Тыныс алу жаттығуы:

Иықтарға үрлейік,

Ииті де біз ұмытпайық.

Тұрбаға айналып аузымыз.

Бұлтқа да бір үрлейік,

*Сәл ғана сосын тоқтайық,
Жылдамдата керілейік,
Бір-бірімізге күлімдейік,
Қонақтарға бұрып басымызды,
Сәлемді біз жолдайық.*

Гимнастикалық таяқшамен орындалатын ЖДЖ.

*Теңізшілер жүріп, жүріп,
Алаңқайға жетті.
Гүл жанына таянып,
Жаттығуға кірісті.*
(Таяқты бастан асыра жоғары көтереді)
*Толқынға назар аударып
Айналасын да бақылады.*
(Таяқты иығында ұстап, бұрылулар жасайды)
*Теңізшіге керек тазалық,
Палуба тұр жарқырап.*
(алға қарай еңкейеді)
*Теңізде көңілсіз болмасын
«Теңізші» биін орындасын*
(отырады)
*Дауылда тоңып жаурамай,
Секіріп алсын тоқтамай.*
(Секірулер)

Қимылдың негізгі түрлері:

- 1.«Траппен көтерілеміз». Массажды жолмен жүру.
 - 2.«Желкенді жаямыз» (педагогтің көмегімен). Арқан үстінде жүру.
 - 3.«Құралдардан секіріп өт» (сызық үстінен секіру).
- Бірнеше параллель сызықтар үстінен екіаяқпен секіру (арақашықтығы – 20 см).
- 4.«Қиыршық тасты лақтырып таста». Допты алысқа лақтыру.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Теңізшілер»

*Теңізшілер көңілді зой,
Білгі жақсы жүреді.
Бос уақыт кезіксе,
Ән салып, би билейді.*

Тыныс алу жаттығулары: «Құтқару дөңгелегін үрлейік»

3. Балаларға саяхат кезінде қандай болғандары туралы айтып беру ұсынылады

III.Қорытынды кезең (рефлексия)

Биологиялық белсенді орындарға массаж жасау: «Күн суытты». Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 1

Білім беру саласы: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру

Тақырыбы: Біздің спортзал

Мақсаты: Дене шынықтыру сабақтарына қызығушылықтарын қалыптастыру.

Міндеттері: балаларға саптағы орнын табуды үйрету. Бір орында тұрып жоғары секіруге үйрету, бір мезетте екі аяғымен еденнен серпіліп секіру қабілетін дамыту. Кішірейтілген алаңда жүруге жаттықтыру, тепе-теңдік сақтау қабілетін дамыту. Алғырлық, қабілеті мен зейінін дамыту, Денешынықтыру сабағына деген қызығушылығын күшейту.

Күтілетін нәтижелер:

жасайды: заттардың көмегінсіз жалпы дамытатын жаттығуларды шеңберде тұрып орындайды, бір орында тұрып жоғары секіре алады.

түсінеді: қатардағы өз орнын, қалай жұп құрау керектігін біледі.

қолданады: тізбекте бір-бірден жүру; екі сызықтың ортасымен жүру әдісі.

Құралдар мен материалдар: жол «салатын» жіптер.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Балалардың назарын спортзалға, ондағы атрибуттарға аудару.

II. Негізгі кезең.

Бір-бірден сапқа тұрындар. Бір-бірден сапта жүру, жан-жаққа «шашырап» жүру, бір-бірден тізбекке тұру. Заттардың көмегінсіз жасалатын жалпы дамытуға арналған жаттығуларды орындау. Жаттығулардың орындалуын көрсету.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде орындау:

1. Бір орында жоғарыға секіру.

Жерден бір уақытта екпінмен секіру қабілетіне назар аудару.

2. Екі сызықтың арасымен жүру (ені – 15 см, ұзындығы – 3 метр).

Жолды жасау, қозғалыстың орындалуын көрсетіп беру.

Жаттығулардың орындалу барысын қадағалау, балаларды ынталандыру.

Ойын ұйымдастыру: «Жұбыңды тап».

Ойын шарттарын түсіндіру, жұптарды ұйымдастыруға көмектесу.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Ойын түріндегі жаттығу: «Қақпалар».

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 2

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Біз азырақ сергідік...

Мақсаты: Педагогтің нұсқауларын тыңдау және орындау дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: сапта жүріп бара жатқанда педагогтің белгісі бойынша бағытын өзгертуге үйрету, өз қимылын өзге балалардың қимылымен сәйкестендіру қабілетін дамыту. Бір-бірден тізбекке тұруға жаттықтыру, өз бетінше әрекет ету қабілетін және сапқа тұрған кезде кеңістікте бағдар табу қабілетін дамыту. Бір орында қос аяқтап секіруге жаттықтыру, еденнен бір уақытта екі аяғымен серпіліп секіру қабілетін нығайту. Педагогтің айтқандарын тыңдау, оның көрсеткендерін мұқият ден қоюға үйрету, ұйымшылдық қабілетін, зейінін дамыту; ұжыммен бірге жұмыс істеу, бірге ойнауға деген қызығушылығын дамыту.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: заттардың көмегінсіз жалпы дамытатын жаттығулар, бағытын өзгертіп жүру, бір орында жоғарыға секірген кезде еденнен екпінмен итерілу, ойын барысында атқарылатын рөлдік қимылдар.

түсінеді: екі сапқа қалай тұру керектігін, саптағы өз орнын табуды біледі.

қолданады: тізбекте бір-бірден жүру және жүгіру, кеңістікте бағдарлау қабілеті.

Құралдар мен материалдар: құрсау – 5 дана, қақпалар ені 60 см – 5 дана.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Балаларға спортзалда жүгіріп, біраз сергуді ұсынады.

II. Негізгі кезең.

Бір-бірден сапқа тұрындар.

Ойын «Өз орныңды тап!». Саптағы арақашықтыққа назар аудартады. Тізбекте бір-бірден жүру, жүгіру. Екі сапқа тұру. Заттардың көмегінсіз жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Жаттығулардың орындалуын көрсетіп беру.

Ойын түріндегі негізгі қимылдарды орындау:

1. Бір орында тұрып жоғары секіру.

2. Бағытын өзгертпей сапта жүру (саптан шығып кетпеу, бағытты өзгерткен кезде бір-бірімен соқтығыспауға тырысу).

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қояндар».

Ойын тәртібін түсіндіру. Тордан жүргізуші қасына келген кезде ғана шығу керектігін балалардың есіне салады.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Ойын: «Кім келді?».

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 3

Білім беру саласы: Денсаулық. Коммуникация

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Футбол добымен танысамыз

Мақсаты: Футбол добымен ойнау дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал ету.

Арқанның астымен еңбектеген кезде басын тигізбей өту кезінде топтасу қабілетін, ептілік пен икемділігін дамыту. Допты екпінмен итеріп, оның бағытын сақтап қалу, көзбен өлшеу қабілетін нығайту. Кеңістікте бағдарлау, зейін қою қабілетін дамыту. Ұжымшылдыққа, бірге ойнауға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: ойындық массаж, мимикалық гимнастика.

түсінеді: тартылған арқанға басын тигізбей оның астынан өтеді, допты саусақтарының күшімен итереді.

қолданады: шеңбер құрады және сапқа тұрады, допты дұрыс ұстайды, кеңістікте бағдарлауды біледі.

Құралдар мен материалдар: ойыншық құртақан, балалардың санына қарай диаметрі 15 см доптар, қақпалар – ені – 60 см – 3 дана, ұзындығы – 3 метр жіп.

Денсаулық сақтау технологиялары: саусақтарға арналған «Кір жуғыш құртақандар» жаттығуы, «Бояушы» ойын түріндегі массаж.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Футбол добын көретеді.

Футбол добының мақсаты туралы әңгімелеруді ұсынады. Футбол – спорттық ойын деген ұғыммен таныстырады.

II. Негізгі кезең.

Алаңда баяу жүгіру 1 мин, оның барысында тәрбиешінің нұсқауы бойынша балалар жүгіреді және жан-жаққа жүгіреді, жаңа нұсқауы бойынша тізбектегі орындарын табады. Жүру. Шеңберге қайта тұру.

II. Затсыз жалпы дамытатын жаттығуларды жасау (№1 кешен).

Негізгі қимыл-қозғалыстарды жасайды:

Спорттық ойындардың элементтері – футбол

Допты 2 метр қашықтықтан аяқпен қақпаға домалату (4 рет).

Жаттығуды үш адамнан жасайды: қозғалыс басталатын сызыққа келеді, допты аяқпен соғады, педагогтің белгісі бойынша оның артынан жүгіреді және тізбектің соңына барып тұрады. Педагог допты аяқпен екпінді түрде итерілуіне және доптың қозғалысы бағытының сақталуына назар аударады. 2 метр

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Сабалақ ит»

Ойын түріндегі массаж «Бояушы».

1. Бояушы қоршауды бояйды, демалғанды ұнатпайды. Біз де бояу жағатын қылқаламды қолға алып, оған көмектесейік!
2. Аула сыпырушы ағай демалғанды ұнатпайды. Үнемі сыпырады да жатады. Кәне, балалар, біз де сыпырғышты алып көмектесейік.
3. Тігінші инемен киім тігіп, бір тыным таппайды. Ол да демалғанды жақсы көрмейді. Тезірек инемізді алып, тігіншіге көмектесейік.
4. Міне, мына аспаз сорпа пісіріп жатыр. Ол да демалғанды ұнатпайды. Біз де қасығымызды алып, сорпаны араластыруға көмектесейік.
5. Мынау – ұста. Тақтай кесіп жатыр. Ол да бір демалмайды. Біз де арамызды қолымызға алып, ұстаға көмектесейік, балалар.
6. Ал мына кісі тыным таппай пианинода ойнайды. Біз де пианинода ойнайық. Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Мимикалық гимнастика

«Көтеріңкі көңіл күй» – балалар іс-қимылдың көмегімен өздерінің көтеріңкі көңіл күйін көрсетеді.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 4

Білім беру саласы: Денсаулық. Әлеумет

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Біз – епті балалармыз

Мақсаты: Баланың қозғалыс қабілеті мен үйлесімділігін дамыту.

Міндеттері: бір орында қос аяқтап және бір аяқтап секіру, қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіру қабілетін дамыту. Бірғақпен адымдау және сапта жүріп бара жатқанда педагогтің белгісі бойынша бағытын өзгерту қабілетін дамыту. Алақаны мен тізесіне сүйеніп түрлі бағытта еңбектеуге жаттықтыру, бір-бірімен соқтығыспай айналып кету қабілетін нығайту. Ептілікке баулу, қимылдарын үйлестіруге және спортзал ішінде кеңістікті бағдарлауға үйрету. Жинақылық пен дербестікке тәрбиелеу.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: кегельдің көмегімен орындалатын жалпы дамытатын жаттығулар, «аяқтарды қосып, аяқтардың арасын ашып» секіру; ойындағы рөлдік іс-қимылдар.

түсінеді: кегельдердің не үшін пайдаланылатынын, шеңбер құрау тәртібін, өзінің саптағы орнын қалай табу керектігін, кішкентай марғаулардың қалай ойнайтынын.

қолданады: кеңістікте бағдарлау, бір-бірден сапта бағытын өзгертіп жүру және жүгіру қабілеті; алақаны мен тізесін тіреп әртүрлі бағытта төрт аяқтап еңбектеу.

Құралдар мен материалдар: балалардың санына қарай кегельдер.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Спорттық атрибуттың жаңа түрі – кегельмен танысу.

II. Негізгі кезең.

Шеңбер құрау. Бір-бірден сапта жүру; сапта бір-бірден кегельдерді айналып жүру (айналып жүгірген кезде кегельдерді құлатуға болмайтынын балалардың есіне салады).

Сапта бағытын өзгертіп жүру.

Жүру бағытын тек педагогтің белгісіне қарай өзгертеді.

Кегельдермен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау.

Жаттығуларды орындап көрсету. Шеңберде арақашықтықты сақтау.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде орындайды:

1. Секіру – қос аяқтап және бір аяқтап секіру. Қалай секіру керектігін түсіндіру және көрсету. Барлық қимылдар екпінмен орындалады. Демді іште ұстамау қажет.
2. Әртүрлі бағытта төрт аяқтап еңбектеу. Мысықтар жайлы жұмбақ жасыру. Балаларды марғауға айналдырады. Мысықтарын іздеп жүрген үй иесінің рөлін орындайды.

Ойын ұйымдастырады: «Сыйлықтар».

Шеңбер құрап тұру. Ойын ережесін түсіндіру. Ойынды жүргізетін әрбір жаңа жетекші басқа сыйлықтың атын айтады. Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

ҰОҚ-ның нәтижесін талдау.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 5

Білім беру саласы: Денсаулық. Әлеумет

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Түрлі түсті кегельдер

Мақсаты: Секіру және допты домалату дағдыларын дамыту.

Міндеттері: өкшемен отырып, бір-біріне допты домалату, көзбен өлшеу, доптың бағытын сақтау қабілетін дамыту. Бір орында қос аяқтап және бір аяқтап секіруді жалғастыру, секірген кезде тізесін аздап бүгіп, аяқтарын бірге және бөлек қою қабілетін нығайту. Залда әртүрлі бағытта жүріп жаттығу, оң және сол жақтағы заттарды айналып өту қабілетін жетілдіру. Денешынықтыру сабақтарына қатысты оң көзқарас қалыптастыруды жалғастыру.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: кегельдермен жалпы дамытатын жаттығулар орындау, «өкшеге отыру» қалпында допты бір-біріне қарай домалату.

түсінеді: кегельдердің не үшін пайдаланылатынын, заттардың арасымен жүргенде бағытты қалай өзгерту керектігін, допты бір-біріне домалатқанда оның бағытын сақтау қажеттігін, өзінің саптағы орнын қалай табу керектігін.

қолданады: ойын кезінде кеңістікте бағдарлау қабілетін, секірген кезде тізені сәл бүгіп, аяқтарды бірге қоюды және арасын ашып қоюды біледі.

Құралдар мен материалдар: кегельдер (бала санына қара), топтың жартысына жететін доп, ойнауға арналған шеңберлер.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Қозғалатын орта қалыптастыру – екі қатарға кегельдер қойып шығу (кегельдер жай емес, сиқырлы болғандықтан балалардың епті әрі шапшаң болуына көмектеседі).

II. Негізгі кезең.

Тізбекте бір-бірден жүру; сапта бір-бірден жүгіру.

Кегельдермен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Жаттығулардың қалай орындалатынын көрсетеді. Кегельдерді құлатып алмауға тырысады.

Негізгі іс-қимылдарды ойын түрінде орындау

1. Секіру – «аяқтарды қосып, аяқтардың арасын ашып » секіру.

Ойын: «Бермеймін!»

Ойыншыларға кезекпен жақындайды, кегельді тартып алуға тырысады. Ептілер мен шапшандарды ынтыландырады.

Заттардың (кегельдердің) арасымен кез келген бағытта ерсілі-қарсылы жүру (ығақпен адымдау қабілетіне және кегельдердің арасымен жүргенде бағытын өздігінен өзгерту қабілетіне назар аудару қажет)

2 метр қашықтықтан «өкшеге отыру» әдісімен допты бір-біріне домалату.

Қозғалыстың орындалуын түсіндіру және көрсету (доп бағытының сақталуына назар аудару қажет).

«Орныңды тап!» ойынын ұйымдастыру. Айналдыратын шеңберлерді қойып шығу.

Ойынның тәртібін түсіндіру.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Ойын түріндегі жаттығу: «Шапалақта».

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 6

Білім беру саласы: Денсаулық. Әлеумет

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Ойна – көңіл көтер

Мақсаты: Организмнің функционалдық мүмкіндіктерін дамыту.

Міндеттері: организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал ету. Ойынның шарттарына қарай шеңберге және сапқа тұру қабілетін нығайтуды жалғастыру. Спорт алаңының бір жағынан қарама-қарсы жағына қарай жүгіріп өту қабілетін жетілдіру. Статикалық тепе-теңдікті сақтау қабілетін қалыптастыру. Ептілік, шапшаң әрекет ету қабілеті мен зейінін дамыту. Педагогтің айтқандарын тыңдау, оның көрсеткендерін мұқият ден қоюға үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен келісіп жасауға үйрету. Мейірімділікке тәрбиелеу.

Денсаулық сақтау технологиялары: көздің көру қабілетінің бұзылуының алдын алуға және көз бұлшық еттерінің жұмысын жандандыруға арналған жаттығулар, дыбыстардың көмегімен жасалатын тыныс алу жүйеснің жаттығулары (пф).

Күтілетін нәтиже:

жасайды: көздің көру қабілетінің бұзылуының алдын алуға және көз бұлшық еттерінің жұмысын жандандыруға арналған жаттығулар, «Көтеріңкі көңіл күй» ойын түріндегі қимылдар.

түсінеді: көңілді ойындардың көңіл күйді жақсартатынын, ойын кезінде алаңда қалай бағдарлау қажеттігін, өзге ойыншылармен үйлесімді қимылдау жолдарын, аумағы шектелген алаңда тепе-теңдік сақтау қажеттігін.

қолданады: ойын барысында имитациялық қимылдарды, ойын тәртібіне қарай қатарға тұрады немесе шеңбер құрайды, алаңның бір жағынан екіншісіне қарай ауыса алады.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Шеңберге тұруға шақырады.

«1, 2, 3 – аяғыңның ұшына қара!

4, 5 – басыңды жоғары көтер!

1, 2, 3 – досыңа қарай бұрыл,

4 – қолдарыңды екі жаққа созыңдар,

5 – досыңның арқасынан қақ!»

II. Негізгі кезең.

Көздің көру қабілетінің бұзылуының алдын алуға және көз бұлшық еттерінің жұмысын жандандыруға арналған жаттығулар.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Орманға барғанда»

Залдың бір шетіне аюдың апанының суреті салынады. Екінші жағына балалар тұратын үйдің сұлбасы салынады. Санамақтың көмегімен апанда отыратын аюды сайлап алады.

Сөздер айтылып болғаннан кейін аю «ақырады» және үйге қарай шашырай қашқан балаларды қуалайды.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қасқыр мен лақтар»

Алдымен қасқырдың рөлін сомдайтын ойыншыны таңдап алады. Қалған балалар лақтардың рөлін атқарады. Дыбыстардың көмегімен орындалатын тыныс алу жаттығулары.

«Ашулы кірпі» (пф-фр деген дыбыстар шығарады)

Жаттығулар бұлшық еттердің босауына, жүйке жүйесінің тұрақтануына ықпал етеді.

Қимыл-қозғалыс жаттығуы: «Күндіз бен түн»

Санамақтың көмегімен «Күндіз» бен «Түннің» рөлін атқаратын екі ойыншы таңдап алынады. Олар залға кезекпен жүгіріп шығады. «Күндіз» қыдырып жүргенде – балалар ойнайды, секіреді, жүгіреді. Ал, оның орнын «Түн» басқан кезде – бәрі тынышталып, ұйықтап қалады. Қозғалып кеткендер ойыннан шығады.

Жүргізуші ұйықтамай, қозғалып тұрған балаларды ұстап алады.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Эмоциялық жүктемені төмендету

«Көтеріңкі көңіл күй» – көтеріңкі көңіл күйін қимылдар арқылы көрсетеді.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 7

Білім беру саласы: Денсаулық. Таным

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Көгалда

Мақсаты: Допты домалата білу және тізерлеп жүру дағдыларын дамыту.

Міндеттері: өкшемен отырып, допты бір-біріне домалату қабілетін жетілдіру (қашықтық – 2 метр), допты қашықтыққа қарай итеру қабілетін дамыту. 6 метр қашықтықта алақаны мен тізесіне сүйеніп түрлі бағытта еңбектеуге жаттықтыру, бір-бірімен соқтығыспай айналып кету қабілетін нығайту. Организмнің жалпы шыдамдылық қабілетін, ептілік пен үйлестіру қабілетін дамыту. Экологиялық мәдениетке тәрбиелеу, қоршаған ортаны эстетикалық тұрғыдан қабылдауға үйрету.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: еңбектеуді (қашықтығы – 6 метр), «өкшеге отырып» бір-біріне допты домалатуды.

түсінеді: жапырақтардан гүлшоғын жасау жолдарын, допты жұптардың арасындағы қашықтыққа сай келетін күшпен итеру қажеттігін біледі.

қолданады: еркін бағытта жүру, кеңістікте бағдарлау, қозғалыс бағытын сақтай отырып, алақан мен тізеге төрт аяқтап еңбектеу қабілетін пайдаланады.

Құралдар мен материалдар: күзгі жапырақтардың түсу сәтіне қатысты слайдтар, картиналар, күзгі жапырақтардың макеттері, топтың жартысына жететін доп, ойынға арналған шеңберлер.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Балаларды серуендеп, көгалда демалу үшін орманға шақырады.

Слайдтарды көрсету (орман).

II. Негізгі кезең.

Ойын түріндегі жаттығу: «Жапырақты тап».

Күзгі жапырақтардан гүлшоғын жасау.

Жаттығу: «Күз».

Дене сымбатын қадағалау.

Негізгі іс-қимылдарды орындайды:

«Өкшеге отырып» бір-біріне допты домалату, қашықтығы – 2 метр. Қозғалысты естеріне салу (допты екпінмен итеру қажеттігіне назар аудартады). Төрт аяқтап еңбектеу (қашықтық – 6 метр). Тіке бағытта қозғалады, қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру қажет.

Ойын ұйымдастыру: «Қасқыр мен қояндар»

Ойынның ережесін түсіндіреді, ойын жағы рөлдік қимылдарға балалардың назарын аударады. Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Музыканың ырғағымен жапырақтың сыбдырын салу.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 8

Білім беру саласы: Денсаулық. Таным

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Күзгі гүлшоғы

Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау, қозғалыс үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: еденге тасталған түзу жіптің бойымен жүру, тепе-теңдікті сақтауға үйрету, дұрыс жүру рефлексін қалыптастыру. Алақандары мен тізесін тіреп еңбектеген кезде қолдары мен аяқтарының қозғалысын үйлестіре білу қабілетін нығайту. Ырғақпен секіріп жаттығу – аяқтарын бірге және бөлек-бөлек қою – қолдарын басынан жоғары көтеріп шапалақтау. Үйлестіру қабілетін дамыту, төзімділікке баулу. Қоршаған ортаның сұлулығын көре білуге, оған қайырымды болуға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: жапырақтарды пайдаланып жалпы дамытатын жаттығулар жасайды, жерге тігінен тасталған жіптің бойымен қолдарына жапырақ ұстап жүреді.

түсінеді: жапырақтардан гүлшоғын жасау жолдарын, жіптің үстімен жүрген кезде тепе-теңдікті қалай сақтау керектігін, жұпты қалай құру керектігін біледі.

қолданады: аяқтарды бірге қойып, аяқтың арасын ашып секіру, қолды бастан асырып шапалақтау, алақан мен тізені тіреп төрт аяқтап еңбектеу, аяқ-қолды үйлесімді қимылдату қабілетін.

Құралдар мен материалдар: күзгі жапырақтардың макеті, жапырақ салатын себет, жүруге арналған жіп – 2 дана, топтың жартысына жететін доп.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Балаларды әдемі жапырақтармен тағы да ойнауға шақырады.

II. Негізгі кезең.

Бір-бірден сапқа тұрып, тізелерін жоғары көтеріп жүреді, жүгіреді. Қолдарын әртүрлі қалыпта ұстайды. Екі сапқа тұру. Жапырақтардың көмегімен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Сапта арақашықтықты сақтау. Қолды шынтақтан жазып, түзету.

Негізгі іс-қимылдарды орындайды:

Тігінен тасталған жіптің бойымен жүру. Қозғалысты орындау жолын түсіндіру, (бала көрсетеді) тепе-теңдік, дененің сұлулығын сақтауға назар аударту.

Қос аяқпен секіру – «аяқтарды бірге қойып, аяқтың арасын ашып» секіру, қолдарын бастан асырып шапалақтау – тапсырманың ырғақпен орындалуын, аяқ пен қолдың үйлесімді қимылдауына көңіл бөлу қажет (аяқтың арасын ашқанда – қолды қапталға қарай созамыз, аяқты қосқанда – қолымызды бастан асырып шапалақтаймыз).

Төрт аяқтап еңбектеу (6 метр қашықтыққа). Қозғалысты, қол мен аяқтың үйлесімділігін қамтамасыз ету. Қимылдардың орындалуын қадағалау.

«Лақтыр – қағып ал» ойынын ұйымдастырады:

Ойын тәртібін түсіндіреді. Жұптарды таңдауға, оларды залға арақашықтық сақтап, бір-біріне кедергі келтірмейтіндей етіп орналастыруға көмектеседі.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Ойын: «Тыныштық». Таппақ оқу, жаттығуларды орындау барысын қадағалау.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 9

Білім беру саласы: Денсаулық. Әлеумет

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Біз ойнағанды жақсы көреміз. (Таза ауада өткізу)

Мақсаты: Көтеріңкі заттың үстімен жүру, секіру дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал ету, демін ірікпей, еркін тыныстау қабілетін дамытуды жалғастыру. Ойынның шарттарына қарай шеңберге және сапқа тұру қабілетін нығайтуды жалғастыру. Биіктегі тіреуде жүрген кезде дене сымбатын сақтап, дұрыс жүру қабілетін қалыптастыру. Дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Алға қарай секіріп жылжыған кезде бір уақытта қос аяқтап серпіле секіру және жерге жартылай бүгілген аяқтың ұшымен түсу қабілетін нығайту. Педагогтің айтқандарын тыңдау, оның көрсеткендерін мұқият ден қоюға үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен келісіп жасауға үйрету. Ептілік, шапшаң әрекет ету қабілеті мен зейінін дамыту. Бір-біріне қайырымды болуға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: көздің көру қабілетінің бұзылуының алдын алуға және көз бұлшық еттерінің жұмысын жандандыруға арналған жаттығулар, гимнастикалық орындықтың үстімен текшелерден аттап жүру, эмоционалдық жүктемені төмендетуге арналған «Көтеріңкі көңіл күй» жаттығуы.

түсінеді: көңілді ойындар көңіл күйді жақсартатынын, жүргенде дене сымбатын қалай сақтау керектігін, ойын кезінде алаңда қалай бағдарлау керектігін біледі, өзге балалармен үйлесімді қимыл жасау жолдарын біледі.

қолданады: ойын кезінде имитациялық қимылдарды, ойын ережесіне қарай сапқа, қатарға тұру, алға секірген кезде жерден екпінмен итерілу, кеңістікте бағдарлау қабілеттерін.

Құрал-жабдықтар: футбол доптары, орындықтар, аттап өтуге арналған текшелер, биіктігі 5 см – 4 дана.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Шеңберге тұруға шақырады.

«1, 2, 3 – аяғыңның ұшына қара!

4, 5 – басыңды жоғары көтер!

1, 2, 3 – досыңа қарай бұрыл,

4 – қолдарыңды екі жаққа созыңдар,

5 – досыңның арқасынан қақ!»

II. Негізгі кезең

«Белгіге құлақ сал»

Сапта қарқын мен бағыт ауыстырып, бір-бірден жүру; жыланша ирелендеп жүру.

Көздің көру қабілетінің бұзылуының алдын алуға және көз бұлшық еттерінің жұмысын жандандыруға арналған жаттығулар.

Негізгі іс-қимылдарды орындайды.

Тәрбиеленушілер тапсырманы әр тізбектен бір-бірден орындайды, жүгіріп келіп орындарына тұрады, сосын келесісі қозғалысты бастайды.

Педагог эстафетаны жүргізу ережелеріне және қауіпсіздік техникасына назар аударады. Тепе-теңдік – қолды белге қойып, гимнастикалық орындық үстімен жүру, текшetterден аттап өту, денені тік ұстау. 3 метр қашықтыққа алға қарай қос аяқтап секіру. Жаттығудың қалай орындалатынын балалардың есіне салады – жерден қос аяқпен екпінмен итеріліп, қолдарды сермеп өзіне-өзі көмектесу.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қоян»

Дыбыстардың көмегімен орындалатын тыныс алу жаттығулары. «Ш» дыбысы

Бұл жаттығулар жағымсыз эмоциялардан арылуға және жүйкеге түсетін психоэмоциялық қысымды төмендетуге көмектеседі.

- Балалар, біз үйрекке айналып кеттік делік. Үйрек аулада қыдырып жүр.

«Мен батыл үйрепін, Қорықпаймын ешкімнен!»

«Ш-ш – ашулымын

Кетіндер!»

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Эмоциялық жүктемені төмендету

«Көтеріңкі көңіл күй» – көтеріңкі көңіл күйін қимылдар арқылы көрсетеді.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 10

Білім беру саласы: Денсаулық. Таным

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Көгалдағы ойындар

Мақсаты: Арқанмен жүру және доптарды домалату дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: ойындардың көмегімен балалардың қозғалыс тәжірибесін байыту, белсенді демалуға дағдыландыру.

Қозғалыс бағытын сақтай отырып, бір-бірден сапта жүгіру қабілетін жетілдіру.

Еденге тасталған түзу жіптің бойымен жүруге үйретуді жалғастыру, жіпті бойлай жүрген кезде басты дұрыс ұстау қабілетін дамыту, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Доптарды кез келген бағыттарға домалатуға жаттықтыру, допты саусақтардың көмегімен қатты итеру қабілетін дамыту, саусақтар моторикасын дамыту. Организмнің жалпы төзімділігін, ептілігін, үйлестіру қабілетін дамыту. Бір-біріне қайырымды болуға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: жалаушалармен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау, қолына жалау ұстап тігінен тасталған жіпті бойлай жүру, «Секір-секір» тақпағының мәтіні.

түсінеді: жалауларды пайдалануды, ойындағы қимылдарды тақпақтың мәтініне сай орындау керектігін, бағытты қалай сақтау қажеттігін, жүгірген кезде тізбектен шығып кетпеу керектігін, марғаулардың допты көргенде не істейтінін біледі.

қолданады: аяқтың ұшымен, өкшемен жүру қабілетін, жіп бойымен жүргенде тепе-теңдік сақтауды, допты домалату тәсілдерін біледі.

Құралдар мен материалдар: жүруге арналған жіп – 2 дана, балалар санына қарай доп, жалпы дамытатын жаттығуларға арналған жалауша – әр балаға 2 данадан.

Билингвалды компонент: жалаушаларды жоғары көтер – флажки вверх, жалаушаларды алға – флажки вперед, сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Ойынға арнап көгалдың үлгісін жасау.

Балаларды орманға серуенге шығып, көгалда ойнауға шақырады.

II. Негізгі кезең.

Бір-бірден тізбекке тұру. Сапта жүру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізбекте бір-бірден жүру, тізені жоғары көтеріп, қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүру.

Екі тізбекке сапқа тұру. Жалаушаларды пайдаланып жалпы дамытатын жаттығулар жасау. Сапта тиісті арақашықтық сақтау, жаттығулардың дәлдігін қамтамасыз ету.

Негізгі іс-қимылдарды ойын түрінде орындау:

Тігінен тасталған жіп бойымен жүру.

Ойын түріндегі жаттығу: «Жолмен жүріп өт».

Допты қалаған бағытта домалату.

Ойындық жағдай: үй иесі ұйықтап жатқанда (басына орамал тағады) мысықтар допты жан-жаққа домалатып ойнайды. Оянған кезде – марғаулар тоқтай қалады.

Ойын ұйымдастыру: «Секір-секір».

Сапқа тұруға көмектесу. Қимылдарды тапқартың мәтініне сай ырғақпен орындау қажеттігіне назар аударту.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Ойын түріндегі жаттығу «1-2-3–қайтала!», қимылдарды орындап көрсету.

Еске салады: ойындар да денешынықтыруға жатады; ойнағанда балалар дамиды, шынығады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 11

Білім беру саласы: Денсаулық. Әлеумет

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Түрлі түсті жалаулар

Мақсаты: Секіру және еңбектеу дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: секіру жаттығуларын үйрету. Бір аяқ алда, екіншісі артта. Қолдарды шынайы қимылдатып, жеңіл әрі ритмге сай, саптан шықпай жүгіру. Қозғалыс бағытын сақтай отырып төрт аяқтап еңбектеуге үйретуді жалғастыру. Организмнің жалпы төзімділігін, үйлестіру қабілетін дамыту. Дүниеге жағымды көзқараспен қарауға тәрбиелеу, жинақылыққа баулу.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: жалаушалармен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау, жалау ұстап жүру, «бір аяқ алда, екіншісі артта» тәсілімен секіру.

түсінеді: шеңберге тасталған жалаушаларды айналып жүгіргенде педагогтің командаларын; педагогтің белгісі бойынша бір-біріне қарай еңбектеудің ізбе-ізділігін; ойын барысында тез арада қақпа «жасау» жолдарын (жүп құрауды, қолды жоғары көтеруді; ойын кезінде музыкаға үйлесімді қимылдауды.

қолданады: бір-бірден тізбекте бағытын өзгертіп жүгіру, алақаны мен табанын тіреп еңбектеу қабілетін.

Құралдар мен материалдар: жалпы дамытатын жаттығуларға арналған жалаушалар, әр балаға 2 данадан.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Балалардың назарын түрлі түсті жалаушаларға аударады. Жалаулармен ойнауға шақырады.

II. Негізгі кезең.

Бір-бірден тізбекке тұру. Қолға жалауша ұстап жүру – жалаушаларды қапталға, алға

созады, жоғары көтереді, тізені жоғары көтеріп жүреді (тізбекте арақашықтықтың сақталуына мән беру қажет).

Шеңбер құрау. Жалаулармен жалпы дамытатын жаттығулар жасау. Қолды түзу ұстау қажеттігіне назар аудару.

Негізгі іс-қимылдарды ойын түрінде орындау:

Бір-бірден Тізбекте жүгіру (шеңбермен айналып жүгіру, жалауларды айналып солға, оңға жүгіру, жалауларға жанаспай жеңіл, ырғақпен жүгіру).

Екі аяқтап секіру – қозғалыстың ырғақпен орындалуына назар аударады. Секірудің дұрыс орындалуын қадағалайды. 6 метр қашықтыққа Алақаны мен табанын тіреп еңбектеу. Жұптасып жасалатын қимылды түсіндіру – алдымен бірінші қатар екіншісіне қарай еңбектеп жүреді және өз орнына қайтып оралады. Содан соң керісінше.

«Қақпа» ойынын ұйымдастыру.

Ойын ережелерін еске салады.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Ойын түріндегі жаттығу: «Дұрыс көрсет»

Жүргізуші рөлін орындайды: «Көңіл күйің қандай?»

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 12

Білім беру саласы: Денсаулық. Әлеумет

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Сымбатты дене. (Таза ауда өткізу)

Мақсаты: Велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: велосипедпен тура бағытта жүруге үйрету. Секірген кезде аяқтарды кезекпен ауыстыруды үйретуді жалғастыру (бір аяқ алда, екіншісі – артта). Кішірейтілген алаңда жүргенде тұрақты тепе-теңдік сақтау жаттығуларын жасау, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Педагогтің түсіндіргендерін мұқият тыңдау қабілетін қалыптастыру, оның көрсеткендерін мұқият есте сақтауға үйрету. Организмнің жалпы төзімділігін, үйлестіру қабілетін дамыту. Дені сау, салауатты әрі әдемі болуға деген құштарлыққа баулу.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: жалпы дамытатын жаттығулар, секіру, құлақ жарғағын уқалау.

түсінеді: жолда екі сызықтың арасымен жүруді, велосипед педалін екпінді түрде айналдыру, денесін тік ұстауды.

Қолданады: жер бетінен екпінді түрде итерілу білігін, жерден екпінмен итерілу, шеңберге тұру, екі тізбекке тұру, тізбекте жүру қабілетін.

Құралдар мен материалдар: текшелер 4 дана, әдемі мүсіннің суреті салынған иллюстрациялық материалдар.

Денсаулық сақтау технологиялары: тыныс алу жаттығулары, құлақтың жарғағын уқалау (шынықтыру және суық тиюдің алдын алу үшін)

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Сымбатты (әдемі) мүсін деген не, ол не үшін қажет деген бағытта қысқаша әңгіме жүргіземіз.

Тыныс алу жаттығуларын орындауға шақырады.

- ☐ Иығымызға кезек-кезек үрлейміз
- ☐ Ішімізге үрлейік, аузымыз түтік сияқты созылды
- ☐ Аспандағы бұлттарға қарайық
- ☐ Оларға қолымызды созайық!
- ☐ Бір-бірімізге қарайық, жымияйық, күлімдейік.

II. Негізгі кезең.

Бір-бірден тізбекке тұру, тізбекте бір-бірден жүру және жүгіру; түзету жаттығулары.

Шеңберге тұру. Жалпы дамытатын жаттығуларды орындау (жаттығулардың дұрыс орындалуына, дене сымбатының дұрыс болуына назар аудару қажет).

Негізгі іс-қимылдарды орындайды:

Секіру: бір аяқ алда, екіншісі артта тәсілімен секіру. Ойын түріндегі жаттығу: «Шапалақта-секір».

Екі сызықтың арасымен жүру – тепе-теңдік сақтау. Ойын түріндегі жаттығу: «Жолмен жүріп өт». Тапсырма – жолдың шетіне шықпау, денені тік ұстау.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ұшақтар»

Тыныс алу жаттығуларының элементтерімен.

Құлақтың жарғағын уқалау (шынықтыру және суық тиюдің алдын алу үшін)

1. Құлақтың жарғағын алға қарай иеді (5 рет).
2. Сырғалығын тартады.
3. Құлақтың төмпешігін (құлақ жарғағының алдыңғы жағында тұрған бүртік, төмпешік) 20–30 секунд уқалайды.
4. Қарсы шиыршықты уқалау (сыртқы есту жолының артында орналасқан дөңес шеміршек).
5. Құлақ жарғағын уқалаймыз (2-3 рет).

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді. Үш дөңгелекті велосипед тебу

«Орнымызды ауыстырамыз»

Тәрбиеленушілер спорт алаңының қарама-қарсы жақтарында тұрады. Педагог қыздарға ұлдармен орындарын ауыстыруды, велосипедпен жүріп өтуді ұсынады. Қозғалыс бағытын сақтауға назар аударады. Жүрмес бұрын дұрыс отыру және велосипедтен түсу білігіне назар аударады.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Тәрбиеленушілерге әдемі мүсіннің суреті бейнеленген иллюстрациялармен танысып, ұнағанын таңдауды ұсынады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 13

Білім беру саласы: Денсаулық. Таным

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Орман жұмбақтары

Мақсаты: Секіру және доғаның астымен еңбектеу дағдыларын бекіту.

Міндеттері: екі аяқтың ұшымен серпіле секіру (аса биік емес) қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Адымын қолдың шынайы қозғалысымен үйлестіріп басу, сызықтан шықпай жүру қабілетін нығайту. Алақаны мен табанын тіреп еңбектеуге жаттығуды жалғастыру; организмнің жалпы төзімділігін, үйлестіру қабілетін дамыту. Жануарлардың табиғаттағы тіршілігі туралы түсінігін кеңейту, экологиялық мәдениет қалыптастыруға ықпал ету. Жинақылыққа үйрету, зейіні мен ойлау қабілетін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: орман жануарларының (қояндар, аю) қимыл-қозғалыс ерекшеліктерін, ойындық жаттығу кешенін.

түсінеді: орман жануарлары туралы жұмбақтарды, қолды еркін ұстап қатар жатқан қос сызықтың ортасымен кең адымдап жүру жолдарын.

қолданады: екпінмен секіру, ойын барысында ұсақ заттарды бір-біріне беру, алақаны мен табанын тіреп еңбектеу қабілеті.

Құралдар мен материалдар: «орман» тақырыбындағы слайдтар, ұзындығы 3 метрлік жіп – 4 дана.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Балаларды орманға саяхатқа аттануға шақырады. Слайдтарды көрсетеді.

II. Негізгі кезең.

Бір-бірден тізбекте жүру және жүгіру, арасында табанның сыртқы жағымен жүру.

Ойын түріндегі жаттығу

«Табиғат ғажайыптары» (демді іште ұстамай, мейлінше дәл орындауға тырысу қажет).

Жұмбақ жасырады.

Үстінен тоны түспеген,

Сонда да араз қыспенен.

Жаз бойы жегені – жидек пен бал,

Қыс бойғы мекені – апан.

(Аю)

Сылдырдан қорқады,

Шошынып жортады. (Қоян)

Негізгі іс-қимылдарды ойын түрінде орындау,

Қоянға айналуға шақырады.

Ойын түріндегі жаттығу: «Секендеген қояндар».

Бір орында 20 рет секіреді.

Түсіндіреді – түлкі естіп қоймас үшін аяқтың ұшымен секіру қажет.

Ойын түріндегі жаттығу: «Жолмен жүріп өт».

Қос параллель сызықтан (жіптерден) жасалған қос жол (жол арқылы орманның арғы шетіне өту, жолдан шығып кетуге болмайды, әйтпесе, орманда адасып кетеді).

Алақаны мен табанын тіреп, 6 метр қашықтыққа төрт аяқтап еңбектеу.

Ойын түріндегі жаттығу: «Көңілді қонжықтар». Бастапқы қалыпқа (табан мен алақанды тіреу) өз бетінше тұруға, аяқ пен қолдың үйлесімді қимылдауына назар аудару.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кетті, кетті орамал». Жетекшінің рөлін орындайды. Ол шеңбердің бойымен тез-тез жүріп, балалардың орамалдарын алып қоюға тырысады.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Ойын түріндегі жаттығу: «Дұрыс көрсет», жүргізушінің рөлін атқарады: «Көңіл күйің қандай?». Қорытынды жасайды: орманға саяхаттап қайтқаннан кейін балалар епті, шапшаң бола бастады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 14

Білім беру саласы: Денсаулық.Таным

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Маймылмен ойнаймыз

Мақсаты: Допты домалату және арқанның астымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: басын тигізбей арқанның астынан еңбектеп өту біліктерін бекіту. Арқан астынан басты тигізбей еңбектеп өтуге үйрету. Ептілік пен икемділікке баулу. Допты қақпаға домалатып салуға жаттықтыру. Допты күшпен итеруге және доптың бағытын сақтауға жаттықтыруды жалғастыру. Көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту.

Педагогтің түсіндіргендерін мұқият ыңдау қабілетін қалыптастыру, оның көрсеткендерін мұқият есте сақтауға үйрету. Қимыл-қозғалыстарды өзге балалармен келісіп орындау. Балалардың жанды табиғат нысандары туралы білімін байыту.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: доп ұстап музыканың ырғағымен жалпы дамытатын жаттығулар, «Көтеріңкі көңіл күй» ойынын.

түсінеді: тартылған арқанға жанаспай, оның астымен еңбектеп өту, шектеулі алаңда сызылған сызық бойынша тепе-теңдік сақтау.

қолданады: шеңбер құрау, төрт аяқтап еңбектеу, жүрген кезде допты дұрыс ұстау қабілетін.

Құралдар мен материалдар: ойыншық маймыл, балалардың санына қарай диаметрі 15 см доптар, қақпалар ені 60 см – 3 дана, ұзындығы 3 м жіп, қырлы тақтайлар.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Балаларды үкен ойыншық маймылмен таныстырады. Оларды маймылмен ойнауға шақырады. Ойнап болғаннан кейін балалар да маймыл сияқты епті болатынын, ал, маймылдың көңілі көтерілетінін айтады.

II. Негізгі кезең.

Жүру, жүгіру; қолына доп ұстап жүру (оң қолына), аяқтың ұшымен жүру – допты бастан асырып ұстайды, өкшемен жүреді – допты алдында ұстау.

Доп ұстап музыканың ырғағымен жалпы дамытатын жаттығуларды орындайды.

Шеңберге тұру, арақашықтықтарын сақтау. Жаттығуларды музыкамен бір уақытта бастап, бір уақытта аяқтау қажет.

Негізгі іс-қимылдарды орындайды:

Допты 2 метр қашықтықтан қақпаға домалату – допты екі қолмен екпінмен итеру және доптың қозғалыс бағытын сақтау.

Ойын түріндегі жаттығу: «Маймылдың қасына кім бірінші еңбектеп барады?»

Арқанның астымен, оған жанаспай төрт аяқтап еңбектеу.

Қимылдардың орындалу ізбе-ізділігін түсіндіру.

«Қуаласпақ» ойынын ұйымдастырады.

Ойын ережелерін және ойын кезіндегі мінез-құлық тәртібімен таныстырады:

жүгіргенде бір-біріне кедергі келтірмеу, соқтығыспау, тепе-теңдік сақтау қажет.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Эмоциялық жүктемені төмендету

«Көтеріңкі көңіл күй» – көтеріңкі көңіл күйін қимылдар арқылы көрсетеді. Ертегі кейіпкерімен қоштасу.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 15

Білім беру саласы: Денсаулық. Таным

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Жіппен ойнаймыз. (Таза ауада өткізу)

Мақсаты: Жерде жатқан жіптің үстімен жүру және биіктікке секіру дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: сапта қатарды бұзбай ырғақпен жүру және жүгіру қабілетін қалыптастыруды әрі қарай жалғастыру. Қимыл-қозғалыстарды өзге балалармен келісіп орындау қабілетін дамыту. Жіпті бойлай жүргенде тепе-теңдікті тұрақты сақтай білу қабілетін нығайту, жалпақтабанның алдын алу – табанның дұрыс жетілуін қамтамасыз ету. 40 см биіктікке тартылған жіптің астымен еңбектеп өту арқылы балалардың бойында иілгіштік және ептілік сынды қасиеттерді дамыту. Дербестікке, жинақылыққа тәрбиелеу.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: екі ұшы қосып байланған жіппен орындалатын жалпы дамытатын жаттығулар; жүгіріп келіп жоғары секіру.

түсінеді: бір-бірден тізбекке тұру, жіпке жанаспас үшін топтасу, секірген кезде екпінмен қоя аяқпен итерілу жолдарын.

қолданады: тізбекте жүру және жүгіру дағдысы, жіптің үстімен жүргенде тепе-теңдік сақтау қабілеті, белгі берілген кезде бағытын өзгерту қабілеті.

Құралдар мен материалдар: ұзындығы 6–8 метр болатын жіп, жіпке бекітілген қоңыраулар. Денсаулық сақтау технологиялары: «а» дыбысын шығару арқылы жасалатын тыныс алу жаттығулары. Өкпе, кеңірдек пен көмейдің жұмысын жақсартады. Жаттығу кезінде тыныс алу тереңдігі артып, оттегі көбірек пайдаланылады.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Мына сұлу әлемде

Адам өмір сүреді.

Үлкен менен кішіге

Күн сәулесін төгеді.

Балалардың назарын жіпке аударады. Оны қалай пайдалануға болады?

II. Негізгі кезең.

Бір-бірден тізбекте жүру, жүгіру – арақашықтықтарын сақтау, мұрын арқылы демалу, өзгелермен үйлесімді қимылдау.

«А» дыбысын шығару арқылы жасалатын тыныс алу гимнастикасы.

Шығарылатын демнің көлемін арттыру үшін дауысты дыбысты созып айту ұсынылады. Мысалы, жіп тарқатылып біткенше немесе серіппе созылғанша т.б.

Екі ұшы бір-біріне байланған жіптің көмегімен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Балаларды шеңбер бойына орналастыру.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тез шеңберге тұр».

Аяқтың ұшымен жүру – өкшені жоғары көтеріп, денені тік ұстап әдемі қимылдау.

Негізгі іс-қимылдарды орындайды:

Тепе-теңдік жаттығулары – иректен тасталған жіп бойымен жүру. Табанды жіпке қою қабілетін, шеңбердің аумағынан шықпауын бақылау. 40 см биіктікке тартылған жіптің астымен еңбектеп өту. Нұсқау – жіпке бастарын тигізіп алмас үшін тығызырақ топтасып өту қажет. Жүгіріп келіп 4-адымнан қос аяқтап жоғары секіру.

Ойын: «Қоңырауды сыңғырлат».

Түсіндіру – жіпке дейін 4 адым жасап, еденнен екпінмен итерілу, қолын қоңырауға тигізу.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Ойын: «Түсіріп алма!»

Жіппен ойнау қызық екенін және оның кез келген үйден табылатынын атап өтеді. Үйде, далада достарымен ойнауға болатынын айтады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 16

Білім беру саласы: Денсаулық. Әлеумет

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Әдемі болайық

Мақсаты: Стандартты емес жабдықты пайдалану арқылы бой түзулігінің бұзылуының профилактикасын өткізу.

Міндеттері: шеңбер түрінде дөңгелентіп тасталған жіпті бойлай жүруге, тепе-теңдік сақтауға үйрету, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Төрт аяқтап еңбектеген кезде қол мен аяқтың үйлесімділігін дамытуды жалғастыру, топпен бірге жұмыс істеу және жіпке денесін тигізбеу қабілетін дамыту. Спортпен айналысуға, сұлу да шымыр болуға деген қызығушылығын қалыптастыру.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: «Тез ал, тез көтер» ойынында педагогтің тапсырмаларын, шеңбер сияқты байланған таспа жіппен жалпы дамытатын жаттығуларды, ойында әртүрлі рөлдерді орындайды.

түсінеді: таспа жіпке басын тигізбей астымен еңбектеп өту, жүріп келе жатқанда педагогтің бұйрығы бойынша тоқтап қалу, денені тік ұстап, әдемі жүру жолдарын біледі.

қолданады: алақан мен табанын тіреп төрт аяқтап еңбектеу, зал ішінде бағдарлау қабілетін.

Құралдар мен материалдар: ұзындығы 6–8 метрлік таспа жіп.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Ойын: «Не жасырылғанын тап!». Балалармен бірге таспа жіпті пайдалану жолдарын анықтайды. Таспа жіп ұстаған гимнаст қыздың суретін көрсету. Оның дене сымбатына, қозғалыс сұлулығына балалардың назарын аударады.

II. Негізгі кезең.

Ойын түріндегі жаттығу: «Тез ал, тез көтер» – таспа жіптің төңірегінде жүру, жүгіру.

Екі ұшы бір-біріне байланған таспа жіппен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау, арақашықтықты сақтау.

Негізгі іс-қимылдарды ойын түрінде орындау:

Тепе-теңдік – шеңбер формасында тасталған таспа жіп бойымен жүру – гимнасттар сияқты әдемі жүру. Жаттығуды дұрыс орындау жолдарын түсіндіру: қолды қапталға созып, басты тік ұстайды, табандарымен таспа жіпті басады; шеңбердің сыртына шықпау керек.

Ойын түріндегі жаттығу «Қоңырауға жанаспа».

Төрт аяқтап еңбектеу, таспаның астымен төмен еңкейіп өтеді және қоңырауға жанаспауға тырысады.

Ойындар ұйымдастыру: «Көбелектер мен құрбақалар».

Ойын тәртібін түсіндіру. Белгі бойынша қимылдайды.

«Қатып қал!». Бір-бірден тізбекте жүру, тапсырмаларды орындау.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Балалардан сабақтан кейін әдемі болғандарын, әдемі жүруді үйренгендерін көрсетіп берулерін сұрайды. Достарын да әдемілеп жүруге үйретуге шақырады. Үйде айнаның алдында тұрып жаттығу қажеттігін айтады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 17

Білім беру саласы: Денсаулық. Таным

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Ерекше шар

Мақсаты: Доптарды бір-біріне домалату, арқанмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. Отырып бір-біріне допты домалату (қашықтық – 2 метр).

Міндеттері: сапты бұзбай жүгіру және жүру қабілетін дамыту, өз қимылын өзге балалармен келісіп отыруға үйрету. Жіпті бойлай жүрген кезде тепе-теңдік сақтау, жалпақтабанның алдын алу. Допты бір-біріне домалатуға жаттықтыру, көзбен мөлшерлеу, доптың қозғалыс бағытын сақтау қабілетін дамыту. Денешынықтыру сабақтарына қызығушылығын ояту; дербестік пен жинақылыққа үйрету.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: шеңбер пішінінде еденге тасталған жіппен жалпы дамытатын жаттығуларды; қазақтың ұлттық ойындарындағы рөлдерді.

түсінеді: тізбекте жүру және жүгіру, бір-бірден тізбекке тұру, допты бір-біріне домалату үшін өз жұбын табу жолдарын.

қолданады: тізбекте жүру және жүгіру қабілетін, допты бір-біріне домалатқанда оны екпінмен итеру қабілетін.

Құралдар мен материалдар: ұзындығы 6–8 метрлік жіп, топтың жартысына жететіндей етіп диаметрі 20 см доптар.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Балалардың назарын шеңбер пішінінде тасталған жіпке аударады. Бұрынғы сабақтарда жіпті пайдаланып орындаған жаттығуларды, жіпті пайдалану жолдарын еске түсіруді сұрайды.

II. Негізгі кезең.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тез шеңберге кір». Музыканың ырғағымен өкшені жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру, денесін тік ұстайды. Бір-бірден тізбекте жүру, жүгіру – арақашықтықтарын сақтау, мұрын арқылы демалу, қимылдарды үйлесімді орындауға тырысу. Шеңбер формасындағы жіппен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Балаларды шеңбер бойына тарату.

Негізгі іс-қимылдарды орындайды:

Тепе-теңдік – шеңбер формасында тасталған таспа жіп бойымен жүру. Табанды жіптің үстіне қою, шеңберден шықпау қабілетін бақылау. «Өкшеге отырып» допты бір-біріне домалатады (қашықтық – 2 метр). «1-2-3 –жұбыңды тап!» командасы бойынша өз жұбын табу. Допты екі қолдың күшімен итеру қажеттігіне және доптың қозғалыс бағытын сақтауға балалардың назарын аудару.

Жіпті пайдалану арқылы: «Соқыртеке» ойынын ұйымдастырады. Соқыртеке рөлін орындайтындарға арнап шеңбер жасайды. Ең епті әрі алғыр балаларды ынталандыру.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

ҰОҚ-ны қорытындылайды, тапсырманы жақсы орындауға тырысқан, епті балаларды ынталандырады. Бұл ойын туралы үйдегі жақындарына, достарына айтып беруді ұсынады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 18

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Организмді шынықтырамыз. (Таза ауада өткізу)

Мақсаты: Самокат тебу және секіру дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: тыныс алу мен дем шығару актілерін реттеуді үйрету. Сапта жүрген кезде бағытты өзгерту қабілетін жетілдіру. Бір-бірден тізбекке тұруға жаттықтыру, өз бетінше әрекет ету және сапқа тұрған кезде кеңістікті бағдарлау қабілетін дамыту. Бір орында қос аяқтап секіруге жаттығуды жалғастыру. Бір уақытта екі аяқпен бірдей еденнен серпіліп секіру қабілетін қалыптастыру. Еденнен бір уақытта қос аяқпен екпінмен секіру қабілетін нығайту. Педагогтің түсіндіргендерін мұқият тыңдау, көрсеткендерін бақылау қабілетін қалыптастыру, жинақылыққа, зейінді болуға үйрету. Өз организмін күтуге үйрету.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: жалпы дамытатын жаттығуларды (заттарсыз), бір орында жоғары секірген кезде еденнен екпінмен итерілу жаттығуларын, педагогтің нұсқауы бойынша ойындағы рөлдік қимылдарды.

түсінеді: екі тізбекке қалай тұру керектігін, өзінің тізбектегі орнын қалай табатынын, ауаны көбелекке бағыттап үрлеуді, самокатты қалай тебуді.

қолданады: бір-бірден тізбекте жүру және жүгіру, кеңістікте бағдарлау, самокаттың мақсаты, сырғанаған кезде жердің бетінен бір аяқпен екпінді түрде итерілу, тыныс алу жаттығуларын орындау қабілетін.

Құралдар мен материалдар: айналдыратын шеңбер – 5 дана, қақпалар – ені 60 см – 5 дана.

Денсаулық сақтау технологиялары: «Көбелек» тыныс алу жаттығуы, мұрынға арналған ойындық жаттығулар.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Дидактикалық ойын: «Атауын ата және көрсет»: беттегі ауыз, мұрын, құлақ, көз сынды мүшелерді атап беруге шақырады. Ойын соңында денсаулықты күту, аурудың алдын алу жөнінде жалпы түсінік береді. Әр баланың – ең әдемі, ең үздік екеніне, денсаулықты нығайту керектігіне ерекше назар аударады.

II. Негізгі кезең.

Ойын түрінде бір-бірден тізбекке тұру, «Өз орныңды тап!» ойыны. Тізбектегі қашықтыққа назар аудару. Бағытын ауыстыру арқылы бір-бірден тізбекте жүру, жүгіру. Екі тізбекке тұру. Жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Жаттығулардың орындалуын көрсету.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде орындау: «Шыршалар, шырша бүрі, қояндар». Организмді шынықтырамыз.

Спорттық жаттығулар – самокат тебу.

Педагог тәрбиеленушілерге самокатпен жеке-жеке сырғанауды ұсынады. Жердің бетінен бір аяқтарымен екіпінді түрде итерілу, сырғанаған кезде тепе-теңдікті сақтауға баса назар аударады.

III. Қорытынды кезең.

«Көбелек» тыныс алу жаттығуы.

Әр баланың алдында жіпке «көбелек» орнатылған. «Көбелек» ұшуы үшін оған үрлеп «жан бітіруге» шақырады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Бос орын»

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Ойын: «Кім келді?»

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 19

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Қоянға сауығып кетуге көмектесейік

Мақсаты: Жоғары қарай секіру және төрттағандап еңбектеу дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: қапталға бұрылу үшін мейлінше биікке секіруге үйрету, сапта тұрғанда бірқалыпты қозғалыс ырғағын сақтай отырып жүру және жүгіру қабілетін нығайту. Еңбектеуге жаттықтыру. 3 доғаның астынан кезекпен өткізіп, ептілік пен икемділік қабілетін дамыту. Өз денсаулығын күтуге үйрету.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: шапалақтау арқылы жалпы дамытатын жаттығуларды, жүру мен жүгіру, оңға және солға бұрылу, өз төңірегінде айналу жаттығуларын біркелкі қарқынмен және ырғақпен орындайды.

түсінеді: жаман көңіл күйдің себептерін (ауру), педагогтің жүру мен жүгіру жаттығуларын кезектестіруге қатысты командаларын.

қолданады: допты екпінмен итеру, 3 доғаның астымен ізбе-із еңбектеп өту, допты нысанаға қарай домалату қабілеттерін.

Құралдар мен материалдар: үлкен ойыншық қоян, биіктігі 40 см доғалдар – 6 дана, диаметрі 15 см доптар, кегельдер.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Балаларды ойыншық қоянмен таныстырады. Ол көңілсіз. Себебі сырқаттанып тұр.

Балаларды мәселені шешуге жұмылдырады – бүгінгі сабақ барысында қоян көп нәрсені үйренеді және сауығып кетеді.

II. Негізгі кезең.

Бір-бірден тізбекке тұру.

Бір-бірден тізбекте жүру, жүгіру – аяқ пен қол шынайы, жеңіл қозғалады.

Екі тізбекке тұру.

Қол шапалақтап жалпы дамытатын жаттығуларды орындайды.

Тізбектегі арақашықтықты, белгіленген бастапқы қалыпты сақтау қабілетін бақылау.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде орындау.

Ойын түріндегі жаттығу: «Секір-бұрыл».

Бір орында тұрып оңға және солға бұрылып секіру. Бұрылып секіру техникасын түсіндіру: еденнен аяқтарымен екпінмен итерілу, бұрылу үшін мүмкіндігінше жоғары секіру.

Үш доғаның астымен еңбектеп өту. Тізбектердің арасына екі қатарға үш доғалдан қойылады.

«Кім епті?» ойыны – 1-2-3 доғалдарының астымен ізбе-із өту.

Көзбен мөлшерлеу қабілетін дамытуға арналған ойын: «Кегельді құлат». Педагог ойын тәртібін түсіндіріп, орындау әдісін көрсетіп береді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

«Қарынға массаж жасайын» ойыны.

Педагогтің айтқандарын мұқият тыңдайды, мәтінге сай жаттығулар жасайды:

Шалқасынан жатады. Сағат тілінің бойымен қарнын сипайды.

Ойыншықпен қоштасады. Қоянның сауығуына көмектескеніне қуанып мәз болады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 20

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Мұқият болайық

Мақсаты: Допты дамалату және бір орында тұрып секіру дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: допты заттардың арасымен домалатқан кезде доп траекториясы бағытын өзгертуді үйрету. Допты қол саусақтарымен қатты күш салмай ақырын итеріп жіберу қабілетін дамыту. Бір орында секіруге, оң және сол жаққа бұрылуға жаттықтыру, екі аяқпен бір уақытта жерден серпіле секіріп, оңға, солға бұрылу және айналу қабілетін нығайту. Зейінін, үйлестіру қабілетін дамыту. Салауатты өмір сүру дағдысын қалыптастыру.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: жалпы дамытатын жаттығуларды қол соғумен бірге орындау, допты бір-бірінен 1 метр қашықтықта орналасқан бес заттың арасымен домалату.

түсінеді: өзге балалармен үйлесімді әрекет ету (біріншісі – шапалақтайды, екіншісі –секіреді), макеттің ұшу бағытына қарай жүгіру бағытын өзгерту, затты іздеу жолдарын.

қолданады: тізбекте жүру және жүгіру, екі тізбекке тұру, қос аяқтап секіргенде еденнен бір уақытта итерілу, оңға, солға, өзін айналып бұрылу қабілеттерін.

Құралдар мен материалдар: балалардың санына қарай диаметрі 20 см доптар, қағаздан жасалған құстардың макеті.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Дені сау, салауатты болу, ауырмай, күшті әрі шапшаң болу үшін не істеу керек деген тақырыпта қысқаша әңгімелесу.

II. Негізгі кезең.

Тізбекте бір-бірден, екіден жүру және жүгіру жаттығуларын орындау. Жаттығулардың орындалу барысын қадағалау.

Ойын түріндегі жаттығу: «Мен сияқты жаса!» – қолды әртүрлі қалыпта ұстап реттеу

жаттығуларын орындау.

Шапалақтау арқылы жалпы дамытатын жаттығуларды орындау – нұсқауларды орындау.

Ойын түріндегі жаттығу: «Орын алмасындар».

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды:

Бір қатарға арасы 1 метр қашықтықпен қойылған 5 заттың арасымен доптарды домалату.

Түсіндіру және көрсету: допты саусақтармен қатты итермейміз, оны кегельдерді айналып өтетіндей етіп оңға, солға бұрып отырамыз. Допты кегельдер арасымен домалатқан кезде балалардың арақашықтықтарын сақтауын қадағалау.

Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру. Секіру жаттығуларының орындалу тәртібі мен дұрыстығын көрсету: өзін айналып бұрылған кезде бірнеше бұрылысты ізбе-із орындау қажет. «Көгершінді қуып жет» ойынын ұйымдастырады. Ойын тәртібін түсіндіру. Көгершіннің макетімен залды айналып жүгіру, балаларды макеттің соңынан жүгіріп, белсенді қимылдауға ынталандыру.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Ойын: «Кім зейінді?»

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 21

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Түрлі түсті кілемшелер. (*Таза ауада өткізу*)

Мақсаты: Велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: үш дөңгелекті велосипедті тебуге үйрету. Бұлшық ет корсетін нығайту, жалпақтабанның алдын алу, қолдың ұсақ моторикасын дамыту, дыбыстар шығару арқылы тыныс алу жаттығуларын дұрыс орындау қабілетін нығайту. «Өкшеге отырып» допты бір-біріне қарай домалату қабілетін нығайту, көзбен мөлшерлеу дағдысын дамыту, доптың бағытын сақтай білуге баулу. Тізесін аздап бүгіп, ақырын жерге түсу қабілетін дамытуды жалғастыру. Денешынықтыру сабақтарына қатысты жағымды көзқарас қалыптастыруды әрі қарай жалғастырамыз. Епті әрі тез болуға ынталандыруды жалғастыру.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: массаж жасайтын төсеніштерде жалпы дамыту жаттығуларын жасау, допты бір-біріне домалатқанда «өкшеге отыру» қалпын сақтау.

түсінеді: массаж жасайтын төсеніштерді қандай мақсатта пайдаланылатынын, допты бір-біріне домалатқанда саусақтардың күшімен, екпінмен домалату керектігін, тыныс алу жаттығуларын.

қолданады: кеңістікте бағдарлау, жерге тізесін сәл бүгіп, аяқтың ұшымен түсу қабілетін.

Құралдар мен материалдар: массажға арналған төсеніштер, топтың жартысына жететін доп.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Қимыл-қозғалыс жасайтын алаңның үлгісін жасау: массажға арналған төсеніштерді екі қатарға жаяды. Балалардың назарын төсеніштерге аударады. Сиқырлы төсеніштердің балаларға епті болуға көмектесетінін айтады.

II. Негізгі кезең.

Тізбекте бір-бірден тез адымдап жүру және жүгіру, екеуін кезекпен орындау. Тізбекте бір-бірден өкшемен жүру (арқадағы бұлшық еттерді дамытады), аяқтың ұшымен жүру (жалпақтабанның алдын алады). Аяқтың ұшымен жүгіру. Кәдімгі жүріс.

Жалпы дамытатын жаттығуларды орындау (*массаж жасайтын төсенішпен*)

1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, қолды төмен түсіріп тұрамыз қолды алға, кеуденің деңгейіне жоғары көтереміз, түсіреміз, бұрынғы қалпына қоямыз.

2. Б.қ.: сол қалып. Қолды белге қоямыз.

П.: отырамыз, қолдарымызбен еденді ұстап, тұрамыз, бастапқы қалпымызға қайтып ораламыз.

3. Б.қ.: қолды белге қойып, тізерлеп тұрамыз.

П.: алға қарай еңкейеміз (солға).

4. Б.қ.: отырамыз, аяғымызды тік ұстаймыз, қолдарымызды артқа қойып тірейміз.

П.: тіземізді бүгіп, ішімізге қарай көтереміз.

5. Б.қ.: аяқтарымызды қосып, қолымызды белге қоямыз.

П.: екі аяқтап секіреміз, жүреміз (екеуін кезекпен орындаймыз).

Негізгі қимыл қозғалыстарды ойын түрінде орындау:

Кез келген бағытта қос аяқтап секіру.

Педагог алаңның периметрі бойынша құрсауларды орналастырады. Тәрбиеленушілер белгі бойынша алаңның ортасына қарай секіреді. **«Орныңды тап!» деген нұсқау бойынша тәрбиеленушілер өз құрсауларын жылдам табулары керек.** Нұсқау: жер бетінен екі аяқпен бірдей екпінді түрде итерілу, аяқты тізеден жұмсақ бүге отырып, аяқтың ұшымен түсу.

Үш дөңгелекті велосипед тебу.

«Орын ауыстыр» Тәрбиеленушілер спорт алаңының қарама-қарсы жақтарында тұрады. Педагог қыздарға ұлдармен орын алмастыруды, велосипедпен жүріп қайтуды ұсынады. Қозғалыс бағытының сақталуына баса назар аударады. Жүрмес бұрын велосипедке дұрыс отыру және түсу білігіне назар аударады. Тыныс алу жаттығуы: «Ботқа пісіреміз»

Б.қ.: аяқтың арасын сәл ашамыз, қолды белге қоямыз.

1-мұрынмен дем аламыз; 2-«ш-ш-ш» деген дыбыстармен демді сыртқа шығарамыз.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

ҰОҚ-ны қорытындылайды. Балаларды ынталандырады.

Ойын түріндегі жаттығу: «Міне, біз қандаймыз!»

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 22

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Орамал

Мақсаты: Қазақ ойындарын пайдалану арқылы қозғалыс тәжірибесін байыту.

Міндеттері: алақаны мен табанына сүйеніп төрт аяқтап еңбектеуді, еңбектеген кезде көтерілген заттың биіктігін ескеруді үйретуді жалғастыру, ептілікке баулу. Допты төменнен жоғары қарай саусақпен оп-оңай итеру және допты заттардың арасымен домалатқан кезде бағытын өзгерту қабілетін нығайту. Әлеуметтік ортада дұрыс байланыс орнату, төзімділік қабілеттерін дамыту, қазақтың ұлттық ойындарын пайдалану арқылы балалардың қозғалыс тәжірибесін байыту.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: орамалмен жалпы дамытатын жаттығуларды, қолына орамал ұстап музыканың ырғағымен реттеу жаттығуларын орындайды.

түсінеді: орамалдардың қандай мақсатта пайдаланылатынын, сырықтың астымен өткенде төмен еңкею керектігін, допты саусақтардың ұшымен ақырын итеру керектігін, кегельдерді оң жақтан және сол жақтан айналып өту қажеттігін;

қолданады: қолына зат ұстап тізбекте жүру, төрт аяқтап еңбектеу, ұсақ заттармен күрделі қимылдар жасау қабілетін.

Құралдар мен материалдар: «сиқырлы қоржын», балалардың санына қарай беторамал, ұзындығы 2 м сырық – 1 дана, биіктігі 40 см текше – 2 дана, түйінделген орамал – 1 дана, кегельдер.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Ойынға дайындық: сиқырлы қоржынды іздеу сәтін ұйымдастырады.

II. Негізгі кезең.

Орамалдарды таратып шығады. Ойын түріндегі жаттығу: «Біздің қолымыздан бәрі келеді!» – қолға беторамал ұстап, бір-бірден тізбекте жүру, жүгіру, түзету жаттығуларын орындау – аяқтың ұшымен жүргенде орамалды жоғары көтереді, өкшемен жүргенде орамалды алдына ұстайды (музыканың ырғағымен). Екі тізбекке тұру.

Жалпы дамытатын жаттығуларды орындау (беторамалдарды саусақтардың ұшымен ұстайды, қолдарын түзетеді)

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды:

8 метр қашықтыққа төрт аяқтап еңбектеу, 40 см биіктікке көтерілген сырықтың астымен еңбектеп өту жаттығуларымен кезектестіріп орындайды. Ойын түріндегі жаттығу «Ең епті». Түсіндіреді: сырыққа басын тигізіп алмас үшін мүмкіндігінше төмен еңкею.

Допты бір-бірінен 1 метр қашықтықта орнатылған бес заттың арасымен домалату.

Жаттығулардың орындалуын көрсету: допты ақырындап төмен-жоғары итеріп, кегельдерді оң жағынан және сол жағынан айналып өтеді.

«Ұшты, ұшты» ойынын ұйымдастыру.

Ойын тәртібін түсіндіру. Заттардың қазақ тіліндегі атауларын атау (ұшатын, ұшпайтын заттар)

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Ойын: «Кетті, кетті орамал» (орамал орта тұсынан түйілген).

Педагог беторамалдардың балаларға дені сау, көңілді болуға көмектескенін айтады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 23

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Түрлі түсті орамалдар. (Таза ауада өткізу)

Мақсаты: Бой түзулігінің бұзылуының профилактикасы, үйлесімділік қабілеттерін дамыту.

Міндеттері: басына қап қойып, жіпті бойлай жүруге үйрету (дене сымбатының бұзылуының алдын алу). Еңбектеген кезде қол мен аяқтың жұмысын үйлестіре білу қабілетін нығайту, таяқшаның астынан еңбектеп өткен кезде оған денесін тигізбеуді үйрету; ептілік қабілетін дамыту. Жылдамдықпен оңға және солға бұрылып секіруге жаттығу. Денешынықтыру сабақтарына қатысты жағымды көзқарас қалыптастыруды әрі қарай жалғастырамыз. Өз денсаулығын күтуге тәрбиелеу.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: орамалмен жалпы дамытатын жаттығуларды, төбесіне құм толтырылған қапшық қойып, жіпті бойлай жүру жаттығуларын.

түсінеді: орамалмен қалай ойнау керектігін, қапшық құлап кетпес үшін басты қалай дұрыс ұстайтынын, дауылпаздың соққысымен үйлесімді қимылдауды, қозғалыстарды педагогтің тапсырмасы бойынша орындауды.

қолданады: 8 метр қашықтыққа төрт аяқтап еңбектеу, оңға, солға бұрылып секіру, тізбекте жүру және жүгіру, тепе-теңдік сақтау қабілетін.

Құралдар мен материалдар: бала санына қарай диаметрі 20 см доптар, ұзындығы 2 м жіп – 2 дана, биіктігі 40 см текшелер – 4 дана.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Педагог балалардың назарын залдың периметрін бойлай тасталған түрлі түсті орамалдарға аударады. Ойын түріндегі жаттығу: «Кім зейінді?»

II. Негізгі кезең.

Ойын түріндегі жаттығу: «Жасырынбақ».

Жан-жақта «шашырап» жүру, қолдарына орамал ұстап аяқтың ұшымен жүру.

Шеңберге тұрады. Орамалмен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау (беторамалдарды саусақтардың ұшымен ұстайды, шынтақтарын түзу ұстау керек).

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды:

8 метр қашықтыққа төрт аяқтап еңбектеу, 40 см биіктікке көтерілген сырықтың астымен еңбектеп өту жаттығуларымен кезектестіріп орындайды. Тапсырма – орамалды залдың қарсы бетіне алып өту – орамалды басына қойып еңбектеп өту. Балаларға берілетін команда: «Маған қарай еңбектеп кел!».

Тепе-теңдік сақтау – төбесіне құм толтырылған қапшық қойып, жіп бойымен жүру.

«Түсіріп алмай, алып кел!» ойыны. Нұсқау: тапсырманың дұрыс орындалуы дене мен басты дұрыс ұстауға тікелей тәуелді (егер бас сәл алға қарай еңкейсе, қапшық түсіп кетеді; тепе-теңдік сақтау және табанды жіптің үстіне қою).

Бір орында оңға және солға бұрылып секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Секір-бұрыл».

Ойын: «Шарлар мен бағандар»

Ойын шарттарын еске салу. Нұсқау – шарды асықпай, жаймен домалату қажет.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

ҰОҚ қорытады. Балаларды ынталандырады. Ойыннан кейін балалардың көңіл күйі көтеріліп, сергіп қалғандарын атап өтеді.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 24

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Достармен бірге ойнаймыз. (*Таза ауада өткізу*)

Мақсаты: Ойындар және спорттық жаттығулар арқылы кеңістікті бағдарлауын дамыту.

Міндеттері: үш дөңгелекті велосипед тебуге, онымен бұрылуға үйрету. Бұлшық ет корсетін нығайту, жалпақтабанның алдын алу, қолдың ұсақ моторикасын дамыту, дыбыстар шығару арқылы орындалатын тыныс алу жаттығуларын дұрыс орындау қабілетін нығайту. «Ирелендеп» жүру мен жүгіруге жаттығу, заттарды оң жағынан және сол жағынан айналып өту қабілетін жетілдіру. Допты саусақтардың ұшымен итеріп, кілемшелердің арасымен «жыланша» ирелендетіп домалату қабілетін нығайту. Еденнен бір уақытта қос аяқтап қатты серпіліп көтерілу, жерге түскен кезде тізені аздап бұғу қабілетін нығайтуды жалғастырамыз. Денешынықтыру сабақтарына қатысты жағымды көзқарас қалыптастыру. Бұлшық еттерін нығайтуға ынталандыру.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: массаж жасайтын төсеніштерде жалпы дамыту жаттығуларын жасау, заттардың арасымен «жыланша» ирелендеп жүру және жүгіру, допты бір-біріне «жыланша» иерендетіп домалатқанда «өкшеге отыру» қалпын сақтау.

түсінеді: үш дөңгелекті велосипедті қалай тебу керектігін.

қолданады: велосипед тебу кезінде қалай дұрыс бұрылуды, педальдарды екпінді түрде айналдыру қажеттігін, кеңістікте бағдарлау, допты саусақтың күшімен екпінмен итеру, қос аяқтап секіру қабілетін.

Денсаулық сақтау технологиялары: жалпақтабанның алдын алу, дыбыстардың көмегімен тыныс алу жаттығуларын орындау, қолдың ұсақ моторикасын дамыту.

Құралдар мен материалдар: массажға арналған төсеніштер, әр балаға бір-бір доп.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Қимыл-қозғалыс жасайтын алаңның үлгісін жасау: массажға арналған төсеніштерді екі қатарға жаяды. Балалардың назарын төсеніштерге аударады. Сиқырлы төсеніштердің балаларға епті болуға көмектесетінін айтады.

II. Негізгі кезең.

Тізбекте бір-бірден тез адымдап жүру және жүгіру, екеуін кезекпен орындау. Тізбекте бір-бірден өкшемен жүру (арқадағы бұлшық еттерді дамытады), аяқтың ұшымен жүру (жалпақтабанның алдын алады). Аяқтың ұшымен жүгіру.

Кәдімгі жүріс. Жалпы дамытатын жаттығуларды орындау (*массаж жасайтын төсенішпен*)

1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, қолды төмен түсіріп тұрамыз.

П.: қолды алға, кеуденің деңгейіне, жоғары көтеріміз, түсіреміз, бұрынғы қалпына қоямыз.

2. Б.қ.: сол қалып. Қолды белге қоямыз.

П.: отырамыз, қолдарымызбен еденді ұстап, тұрамыз, бастапқы қалпымызға қайтып ораламыз.

3. Б.қ.: қолды белге қойып, тізерлеп тұрамыз.

П.: алға қарай еңкейеміз (солға).

4. Б.қ.: отырамыз, аяғымызды тік ұстаймыз, қолдарымызды артқа қойып тірейміз.

П.: тізімізді бүгіп, ішімізге қарай көтеріміз.

5. Б.қ.: аяқтарымызды қосып, қолымызды белге қоямыз.

П.: екі аяқтап секіреміз, жүреміз (екеуін кезекпен орындаймыз).

Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде лек-лекпен орындау, балалардың назарын тапсырманы орындағанда арақашықтықтарын сақтауға аударады. Төсеніштердің

арасымен «жыланша ирелендеп» жүру, жүгіру. Допты төсеніштердің арасымен «жыланша» домалату.

Балалардың назарын допты қолдың саусақтарымен екпінмен итеру керектігіне аударады (қол моторикасын дамыту).

Спорттық жаттығулар

Үш дөңгелекті велосипед тебу.

«Кім тезірек келеді». Педагог тәрбиеленушілерге қашықтықты барынша тезірек жүріп өтуді ұсынады. Велосипедпен бұрылуды орындауға және қозғалыс бағытын сақтауға баса назар аударады. Жүрер алдында велосипедке дұрыс отыру және түсу білігіне назар аударады. Қажет болған жағдайда жеке-дара көмек көрсетеді.

«Орнынды тап!» (массаж жасайтын төсеніштер).

Кез келген бағытта қос аяқтап секіру.

Нұсқау: еденнен екі аяқпен бір уақытта екпінмен итерілу, тізені аздап бүгіп, жерге аяқтың ұшымен түсу. Тыныс алу жаттығуы: «Ара».

Педагог қалай тұру керектігін көрсетеді: қолдарын кеудесіне айқастырып, бастарын төмен түсіріп, денені тік ұстап тұрады.

Ара ызыңдады: «Жу-жу-жу» (кеуде қуысын қысып, демді сыртқа шығарған кезде: ж-ж-ж деген дыбыс шығарамыз, содан соң тыныс алған кезде қолдарымызды қапталға созып, иықтарымызды жазып айтамыз ...)

Ыжылдаймын-ыжылдаймын,

Осылайша бал жинаймын.

5 рет қайталайды. Балалардың мұрын арқылы әрі терең дем алуына көңіл бөліңіз.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Педагог тақпақ айтып береді:

Денсаулық ол – шыныққан Барлық дене мүшесі. Денсаулық ол – тыныққан Жүйке тамыр жүйесі. Денсаулық ол – күлуің Көңіл күйің жадырай, Денсаулық ол – жүруің, Ешбір жерің ауырмай.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 25

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Қуыршақтар: Айя, Майя, Серік пен Арман

Мақсаты: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқынмен қозғалу білігін дамыту.

Міндеттері: музыкалық сүйемелдеумен түрлі бағытта, әртүрлі ырғақпен қозғалу: ырғақпен жүру, жеңіл жүгіру. Тепе-теңдікті сақтауға жаттығу, басына қапшық қойып, жіпті бойлай жүру қабілетін нығайту және басты дұрыс ұстауға үйрету; әдемі жүруге дағдыландыру, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Бір орында айналып секіруге үйрету, айналу үшін мүмкіндігінше жоғары секіру қабілетін жетілдіру. Қоршаған ортаға қамқорлық жасауға баулу, қозғалыстың айқындығы мен баланың ой-қиялын дамыту.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: ырғақты-музыкалық қимылдар.

түсінеді: қапшық түсіп кетпес үшін басты қалай ұстау керектігін, Алыптар мен құртақандардың қалай жүретінін, қимылдың музыка ырғағына сай болуы керектігін (жүру мен жүгірудің), өзгелермен үйлесімді қимылдауды (бірінші бала шапалақтайды, екіншісі – секіреді).

қолданады: төбесіне қапшық қойып жіп бойымен жүру, бұрылып секіру, аумағы шектелген жерде тепе-теңдік сақтау қабілетін.

Құралдар мен материалдар: ұзындығы – 3 м жіп – 2 дана, балаларды қуыршаққа айналдыратын «сиқырлы таяқша», ойнауға, ритмдік гимнастика мен релаксацияға арналған музыка.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Ойын сәті: балларды сиқырлы таяқшаның көмегімен қуыршаққа айналдыру.

II. Негізгі кезең.

Ойын түріндегі жаттығу: «Қуыршақтар жүреді – қуыршақтар жүгіреді» – музыканың ырғағымен тізбекте бір-бірден жүреді, жүгіреді. Балалардың арақашықтықтарын сақтау, ырғақпен музыкаға сай қозғалу, мұрын арқылы демалу қабілеттерін қалағалау қажет.

Ритмикалық гимнастика. Жаттығуларды музыканың ырғағымен орындау. Кешенді орындау барысында дене сымбатын бұзбай, денені тік ұстау.

Екі тізбекке тұру.

Негізгі қимыл қозғалыстарды ойын түрінде орындайды.

Тепе-теңдік – төбесіне құм толтырылған қапшық қойып, тігінен тасталған жіп бойымен жүру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Құлатпай алып өт» – жіптерден жасалған қос сызықтың

ортасымен әдемі жүріп өту қажет. Өзін айналып бұрылып бір орында секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Секір-бұрыл».

Бір қатардағы қуыршақтар музыканың ырғағымен секіреді, екінші қатар қол шапалақтап тұрады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Алыптар мен құртақандар».

Педагог адым ұзындығының бойға тәуелді екенін түсіндіреді. Балалардың берілген командаларды дұрыс орындауын қадағалайды.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Релаксация: «Сықырлы түс».

Педагог сықырлы таяқшаның көмегімен балаларды қуыршаққа айналдырады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары

№ 26

Білім беру саласы: Денсаулық. Әлеумет

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Ғажайып сандық

Негізгі қимыл-қозғалыстар: бір-бірімен қатар орналасқан қос сызық арасымен жүру (ені – 15 см, ұзындығы – 3 метр). Музыкалық-ырғақты қозғалыстар (табанның сыртқы қырымен жүру, жүгіру).

Допты «өкшеге тұрып» бір-біріне домалату (қашықтығы – 2 метр).

Мақсаты: Баланың денсаулығын қорғау және нығайту, дене тәрбиесіне қызығушылығын дамыту, денсаулық сақтау технологияларын қолдана отырып, қозғалыс қабілеті мен икемділігіне талпындыру.

Міндеттері: қатар жатқан қос сызықтың ортасымен кең адымдап жүруге үйрету. Түрлі ырғақпен музыкаға сәйкес әртүрлі қозғалыстар жасау, ырғаққа сай жүру, қолдарын қозғалтып алға-артқа жеңіл жүгіру. Допты бір-біріне домалатуға жаттығу, допты қос қолдап серпіп итеру қабілетін қалыптастыру; көзбен мөлшерлеу, кеңістікте бағдарлау қабілеттерін дамыту. Балалардың бойында қайырымдылық, дербестік, ойыншықтарды күтіп ұстау сынды қасиеттер қалыптастыру.

Ойын: «Секір-бұрыл».

Мақсаты: секірген кезде бұрылу қабілетін нығайту.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: музыканың ырғағымен реттеу жаттығуларын, қолды еркін ұстап кең адымдап жүруді.

түсінеді: сандықтың қандай мақсатта пайдаланылатынын, музыкаға, ойыншықтың образына сай қимылдауды, параллель қос сызықтың (ені – 15 см) ортасымен жүргенде тепе-теңдікті қалай сақтау керектігін.

қолданады: параллель қос сызықтың (ені – 15 см) ортасымен жүру, допты бір-біріне домалату, бұрылыстармен секіру қабілеті.

Құралдар мен материалдар: сандық, ұзындығы – 3 м таспа жіп – 4 дана, топтың жартысына жететіндей етіп диаметрі 20 см доптар, ритмдік гимнастика кешендерін орындауға арналған музыка.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Ойын түріндегі жаттығу: «Сандықты тап!». Балалармен бірге сиқырлы сандықтан тапқан ойыншықтарды зерттеу.

II. Негізгі кезең.

Ырғақты-музыкалық қозғалыстар. Ойын түріндегі жаттығу: «Бізге кім қонаққа келді?» – табанның сыртқы жағымен жүру. Тізбекте бір-бірден музыканың ырғағымен жүру жаттығуларын кезекпен орындау (музыканың ырғағы мен характері әртүрлі, әр қонақ өзінше жүреді және әрқайсысының өз музыкасы бар) Ритмдік гимнастика: жаттығуларды музыканың ырғағымен орындау. Кешенді орындау барысында дене сымбатын бұзбай, денені тік ұстау.

Екі тізбекке тұрады.

Негізгі іс-қимылдарды ойын түрінде орындау.

Ойын түріндегі жаттығу: «Жолмен жүріп өт».

Нұсқау – ырғақпен, адымды барынша кеңірек ашып жүру қажет.

«Тізерлеп тұру» қалпында допты бір-біріне домалату. Балалардың назарын допты қолмен екпінмен итеру қажеттігіне және доптың қозғалыс бағытын сақтауға аударады.

Ойын: «Секір-бұрыл». Ойын тәртібін еске салу. Балалардың жерге дұрыс түсуін қадағалау.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Педагог ҰОҚ-ны қорытындылайды. Балаларды ынталандырады.

Ым-ишарамен жаттығу.

Ойыншықтармен қоштасу.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 27

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Қонжық қалай шынықты? (Таза ауада өткізу)

Мақсаты: Қозғалыс үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру

Міндеттері: самокат тебуді үйрету, бір аяқпен жердің бетінен күшпен итерілу. «жыланша» жүріске және жүгіруге жаттықтыру, заттарды оң жақтан және сол жақтан айналып өту қабілетін жетілдіру. Қимылдарды саппен орындау қабілетін қалыптастыру. Қолды бастан жоғары көтеріп шапалақтап, ырғақпен секіруге жаттықтыру (аяқтары бірге, аяқтарының арасын ашып). Жалпақтабанның алдын алу – табандағы буындардың қозғалғыштығын арттыру. Организмнің жалпы төзімділігін, ептілік пен үйлестіру қабілетін дамыту.

Денсаулық сақтау технологиялары: жалпақтабанның алдын алуға арналған жаттығулар, тыныс алу гимнастикасы.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: тыныс алу жаттығуларын, жалпақтабанның алдын алуға арналған жаттығуларды, ойындағы әртүрлі рөлдік қимылдарды.

түсінеді: тыныс алу гимнастикасын не үшін жасау керектігін, заттарды неге оң жақтан және сол жақтан айналып өтетінін, заттарды қолдың көмегімен, аяқтағы башпайлардың көмегімен қозғалтуды.

қолданады: секіру – аяқты қосып, аяқтың арасын ашып, қол шапалақтау қабілеті; жүгіргенде аяқ пен қолды үйлесімді қимылдату, педагогтің айтқандарын тыңдау және орындау; тізені жоғары көтеріп, шеңбер бойымен жүру, кеңістікте бағдарлау қабілетін.

Құралдар мен материалдар: ойыншық аю, бір-бірінен 1 метр қашықтыққа қойылған 7 дана кегель, орамалдар және тартылуға, орын алмастыруға арналған басқа да ұсақ заттар.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Тәрбиеленушілерге кімнің ең епті екенін анықтауды ұсынады: қыздардың тобы немесе ұлдардың тобы.

II. Негізгі кезең.

I. Қимылды ойын: «Өз түсінді тап!»

Алаңның әр жеріне педагог әр түсті бір кегельден қойып шығады, балалардың бір тобы қызыл түсті кегельдерді айнала, екіншісі – жасыл түсті кегельдерді айнала тұрады. Педагогтің «Серуендеуге!» деген белгісі бойынша барлығы бүкіл алаңмен түрлі бағытта жүгіреді. Келесі: «Өз түсінді тап!» деген белгі бойынша балалар өз кегельдерін табуға тырысып, өз орындарына жүгіреді.

1. «Таңғаламыз»

2. «Иық». Иықтармен жұмыс істейміз, иығымызбен билейміз.

3. «Мұрынның бір жағымен дем алу»

Демді мұрынның бір жағымен ақырын, ұзақ уақыт шығарып, өкпені ауадан босатамыз және диафрагманы мүмкіндігінше жоғары көтеріміз.

4. «Демді ұстау»

5. «Түтікше тәрізді ерін»

6. «Шамды үрлеу»

Жаттығуды орындаған кезде денені тік ұстау қажеттігін еске салады.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындау:

Екі аяқпен секіру – аяқтарды қосып, аяқтың арасын ашып, қолды бастан асырып шапалақтау – ырғақпен секіру, аяқ пен қолды үйлесімді қимылдату (аяқтардың арасын ашқанда – қолды қапталға созамыз, аяқты қосқанда – шапалақтаймыз).

Жүру; заттар қатарын айналып жүгіру, заттардың арасымен «жыланша» жүру.

Дене сымбатын сақтауға, қозғалыс сұлулығына назар аударуға шақырады.

Жалпақтабанның алдын алуға арналған жаттығулар

«Дауылпаз»

Тізені бүгіп еденге отыру. Жаттығуды орындау барысында тізені біртіндеп түзетеді.

«Қарақшы»

Тізені бүгіп еденге отырады. Өкше еденге тиіп тұрады және жаттығу жасау барысында өкшені еденнен алмайды. Жаттығуды алдымен бір аяқпен, сосын екіншісімен орындайды.

«Бояушы»

Еденде аяқтарын созып отырады.

«Құрастырғыш»

Тасыған кезде заттарды құлатып алмауға тырысу қажет.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Аю» **Спорттық жаттығулар – самокатпен сырғанау.**

Педагог тәрбиеленушілерге самокатпен сырғанауды ұсынады. Жердің бетінен бір аяқпен екпінді түрде итерілу, сырғанаған кезде тепе-теңдікті сақтау білігіне баса назар аударылады.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

ҰОҚ-ны қорытындылайды, балаларды ынталандырады.

Ойын: «Тыныштық».

Тақпақ оқу, балалардың қимылдарды дұрыс орындауын қадағалау.

Аю балалармен қоштасады. Оның көңілі көтеріңкі. Балалармен ойнағаннан кейін оның денсаулығы нығайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 28

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Ойна әрі шымыр бол!

Мақсаты: Денсаулығын күте білуін қалыптастыру, майтабан профилактикасын өткізу.

Міндеттері: допты екпінмен итеріп, доптың қозғалыс бағытын сақтауға үйретуді жалғастыру. Секірген кезде аяқтың қалпын кезекпен ауыстыру қабілетін жетілдіруді жалғастыру. Кішірейтілген алаңмен жүрген кезде тепе-теңдікті сақтауға үйрету, жүрген кезде басты дұрыс ұстай білу қабілетін дамыту, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Педагогтің түсіндіргендерін мұқият тыңдау қабілетін қалыптастыру, оның көрсеткендерін мұқият есте сақтауға үйрету. Дені сау, келбетті, әдемі болуға деген құштарлығын ояту.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: доппен жалпы дамытатын жаттығуларды, допты 2 метр қашықтықтан домалату жаттығуларын, «Даусына қарап таны» ойынындағы рөлдерді.

түсінеді: допты қалай дұрыс ұстау керектігін, екі сызықтың ортасындағы жолмен қалай дұрыс жүруді, дене сымбатын қалай ұстауды.

қолданады: шеңберге, екі тізбекке тұру, қолына доп ұстап жүру қабілетін.

Құралдар мен материалдар: доптар (балалардың санына қарай), қақпалар ені – 60 см – 3 дана, ұзындығы 3 м жіп – 4 дана, «тоннель» модулі – 2 дана.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Жұмбақ жасыру.

Бала біткен соғады,

Жеңіл шарды домалақ.

Ұрсаң

Ұшып жоғары,

Жерге түсер домалап. (Доп)

Допты көрсетеді.

II. Негізгі кезең.

Бір-бірден тізбекке тұру, жүру, жүгіру; доппен жасалатын реттеу жаттығулары (допты оң қолға ұстап), аяқтың ұшымен жүру – допты басынан асырып ұстайды, өкшесімен жүру – допты алдына шығарып ұстайды.

Шеңберге тұру.

Доппен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Жаттығулардың дұрыс орындалуына, дене сымбатының сақталуына назар аударады.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды:

1. Допты 2 метр қашықтықтан қақпаға домалату. Балалардың назарын допты саусақтардың күшімен итеру керектігіне және доптың қозғалыс бағытын сақтау қажеттігіне аударады.

2. Секіру: бір аяқты алға – екіншісін артқа қойып секіру. Ойын түріндегі жаттығу: «Шапалақта-секір».

3. Тепе-теңдік сақтау – қос сызықтың ортасымен жүру. Ойын түріндегі жаттығу: «Жолмен жүріп өт». Нұсқау – жолдың шетіне шығып кетпеу, дене сымбатын сақтау.

Қимыл-қозғалыс ойыны:

«Тоннельге еңбектеп кір».

Ойынның тәртібін түсіндіру. Ең шапшаң әрі батыл балаларды ынталандыру.

Билингвалды компонент: тоннельге еңбектеп кір – проползи в тоннель

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

«Даусына қарап таны».

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 29

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Көңілді құртақандар

Мақсаты: Доппен жаттығу жасау және сызық арқылы секіру дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: допты алға-жоғары көтеріп, оны қос қолдап қағып алуға үйрету. Тізені аздап бүгіп, сәл ғана биікке секіру жаттығуларын ырғақпен орындау қабілетін нығайту. Басына құм салынған қапшық қойып жіпті бойлай жүруге жаттығу, тепе-теңдік сақтау қабілетін дамыту, әдемі жүріске дағдыландыру. Педагогтің түсіндіргендерін мұқият тыңдау қабілетін қалыптастыру, оның көрсеткендерін мұқият есте сақтауға үйрету. Қимыл-қозғалыстарды балалармен бірге орындау.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: ойындық жаттығулар кешенін, допты қос қолдап екі жақтан ұстау, басына құм толтырылған қапшық қойып, еденге тасталған жіп бойымен жүру жаттығуларын.

түсінеді: ырғақпен секіру, допты алға-жоғары лақтыру, жіп бойымен жүргенде тепе-теңдік сақтау жолдарын.

қолданады: екпінмен секіру, басына құм толтырылған қап қойып, жіп үстімен жүру қабілетін.

Құралдар мен материалдар: ойыншық құртақан, топтың жартысына жететіндей етіп диаметрі 20 см доптар, ұзындығы 3 метрлік жіп – 2 дана, құм толтырылған қапшықтар (кішкентай).

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Ойын. Балаларға ойыншық құртақанды көрсетеді. «Ақшақыз және жеті құртақан» ертегісіндегі кішкентай құртақандарға айналуы ұсынады.

II. Негізгі кезең.

Тізбекке тұру. Кәдімгі жүріспен жүру, бір-бірден тізбекте жүгіру; реттеуші жаттығулар – аяқтың ұшымен жүру, табанның сыртқы жағымен жүру.

Екі тізбекке тұру. Ойын түріндегі жаттығулар кешенін орындау.

Жаттығуларды орындау тәсілдерін көрсету. Мұрынмен демалу қабілетін бақылап отыру.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды:

Бір орында секіру. Балалардың назарын тізені ақырындап бұгу қажеттігіне аударады.

Допты жоғары лақтыру және оны екі қолдап қағып алу. Жаттығуды түсіндіру және көрсету: допты алға-жоғары лақтырып, саусақтармен ұстау қажет. Допты өзіне жақындатып қыспайды.

Ойын түріндегі жаттығу: «Түсірмей алып өт». Балалардың табанды жіпке қойып, тепе-теңдік сақтауына, денені тік ұстауына назар аударады.

Ойын ұйымдастыру: «Балапандар». Ойынның тәртібін түсіндіреді.

Тізбекке шапшаң тұрып, тізбектеліп жүру қажеттігіне назар аударады.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

«Қатып қал!» ойыны: бір-бірден тізбекте жүру, тапсырманы орындау. Жүргізуші рөлін орындау, нұсқау беру.

Педагог құртақандарды балаларға айналдырады.

Құртақан балалармен қоштасады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 30

Білім беру саласы: Денсаулық. Таным

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Футбол ойнауды үйренеміз. (*Таза ауада өткізу*)

Мақсаты: Футбол добымен ойнау дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: Футбол добын еркін бағытта алып жүруге үйрету. Қос аяқтап алға секіру, екі аяқпен бір уақытта екпінмен секіру және тізесін сәл бүгіп, аяқтың ұшымен жерге түсу қабілетін жетілдіру. Заттарды жанамай айналып өту қабілетін нығайту (жалпақтабанның алдын алу – табанның бұлшық еттерін дамыту). Фитболдарды бір-біріне қарай домалатуға жаттықтыру, көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту. Қозғалыстың дұрыстығы мен айқындығын дамыту, сақтық пен қайырымды болуға баулу.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: «Түлкішек» – өзіне-өзі массаж жасау, ойындағы рөлдерді орындау.

түсінеді: тапқартың мәтіні мен қимылдарды үйлестіру, қатарда тұрып бір-біріне фитболдарды домалату тәсілдерін.

қолданады: шеңберге тұру, заттардың арасымен «жыланша» жүгіру, алға қарай секіргенде жерден күшпен итерілу қабілетін.

Құралдар мен материалдар: қызыл, жасыл, сары түсті кегельдер, асфальттағы іздер, конустар, футбол доптары.

Денсаулық сақтау технологиялары: «Қолғап» – саусақтарға арналған жаттығу, «Түлкішек» өзіне-өзі массаж жасау, «Жел» тыныс алу жаттығуы.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Ойын. Балаларды сиқырлы таяқшаның көмегімен кішкентай түлкіге айналдыру.

II. Негізгі кезең.

Қимылды ойын: «Өз түсіңді тап».

Педагог тәрбиеленушілерге өз қалаулары бойынша топқа тұруды ұсынады. Алаңның әр жағында әр түстегі бір-бір кегельден қойып шығады, балалардың бір тобы қызыл түсті кегельді айнала, басқа тобы – жасыл түсті кегельді айнала, үшіншісі – сары түстісін айнала тұрады. Педагогтің «Серуендеуге!» деген белгісі бойынша барлығы бүкіл алаңмен түрлі бағытта жүгіреді. Келесі: «Өз түсіңді тап!» деген белгі бойынша балалар өз кегельдерін табуға тырысып, өз орындарына жүгіреді.

II. Тізбек бойынша кезек-кезек негізгі қимылдарды орындау (3 рет). Тапсырмаларды кіші топтар (тізбектер) бойынша орындауға, белгі бойынша қимылды ауыстыруға, ойын тапсырмаларын орындау кезінде кеңістікті бағдарлауға назар аударады.

Футбол – допты еркін бағытта алып жүру (4 рет).

Көрсетілім: допты соққымен алып жүру үшін оң немесе сол аяқтың ұшы жерге бағытталуы қажет, ал доп ойыншының алдында болуы тиіс.

Тәрбиеленушілер допты алады және оны алаңда аяқпен алып жүреді, басқа балалармен соқтығыспауға тырысады.

Тыныс алу гимнастикасы.

«Жел».

Педагог түлкілерді қайтадан балаларға айналдырады.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

ҰОҚ-ны қорытындылайды, балаларды ынталандырады. Оларға бұрынғыдан күштірек, шебер де епті, шымыр бола түскендерін айтады.

Ойын түріндегі жаттығу: «Қақпалар».

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 31

Білім беру саласы: Денсаулық. Таным

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Менің көңілді, ұшқыр добым

Мақсаты: Доппен жаттығулар жасау дағдыларын дамыту.

Міндеттері: допты жоғары лақтыруға және оны қос қолдап қағып алуға үйрету. Арқанның астынан оң және сол жақ бүйірмен еңбектеп өткен кезде дұрыс топтасу қабілетін нығайту, ептілігін дамыту. Балалардың қозғалыс тәжірибесін байытуды жалғастыру, денешынықтыру жаттығуларымен өз бетінше айналысуға құштарлығын дамыту.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: доппен түзету жаттығуларын, доппен жалпы дамыту жаттығуларын, допты лақтыру және қос қолдап қағып алу жаттығуларын, ойын кезінде түрлі рөлдерді сомдау.

түсінеді: доппен қандай қимылдар жасауға болатынын, арқанның астымен еңбектеп өту үшін қалай топтасқан дұрыс болатынын.

қолданады: қолына доп ұстап орындайтын жаттығуларды жасау, педагогтің белгісіне қарай кілт тоқтау, кеңістікте бағдарлау қабілетін.

Құралдар мен материалдар: топтың жартысына жететін диаметрі 20 см доптар, ұзындығы 3 м жіп – 2 дана.

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Доп туралы өлең оқиды.

Добым, добым домалақ,

Қайда кеттің домалап?

«1-2» – деп ұрдым,

Шатырға сен секірдің.

Допты көрсетеді.

Допты мұқият зерттеуге, доппен не істеуге болады деген сұраққа түрлі жауап нұсқаларын дайындауға ынталандыру.

II. Негізгі кезең.

Бір-бірден тізбекке тұру. Жүру, доппен түзету жаттығуларын жасау: допты қолына ұстап жүру (оң қолына), аяқтың ұшымен жүргенде – допты басынан жоғары көтеріп ұстайды, өкшемен жүргенде – допты алдында ұстайды. Екі тізбекке тұрады. Доппен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау.

Жаттығулардың дұрыс орындалуына, арақашықтықтың сақталуына, бастапқы қалыпқа тұру, допты жерге түсіріп алмау қабілеттерін бақылайды.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды:

Допты жоғары лақтыру және оны екі қолдап қағып алу. Жаттығуды түсіндіру және көрсету: допты алға-жоғары лақтырып, саусақтармен ұстау қажет. Допты өзіне жақындатып қыспайды. Биіктігі 40 см арқанның астымен бүйірімен (қапталдап) өту. Жаттығудың орындалу техникасын түсіндіру: арқанға жақындап, оң қапталымен тұрады, еңкейеді, арқанның астына алдымен оң аяғы мен оң жақ иығын, басын кіргізіп, өтеді, содан кейін сол аяғын шығарады, бойын тіктеп, тізбектің соңына барып тұрады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мысық пен құстар»

Ойын тәртібін түсіндіру.

Нұсқау: ойын кезінде айқайлауға, жүгіргенде бір-бірін итеруге болмайды.

Педагог – мысық болады.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Ойын түріндегі жаттығу: «Зырылдауық» – допты саусақпен зырылдауық сияқты етіп айналдыру. Доппен көшеде өз беттерінше ойнауға шақырады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 32

Білім беру саласы: Денсаулық. Таным

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Түрлі түсті доптар

Мақсаты: Доппен жаттығулар арқылы қозғалыс тәжірибелерін байыту.

Міндеттері: шектелген алаңда денені дұрыс ұстап, аяқтың ұшымен жүруге үйрету. Жалпақтабанның алдын алу. Арқанның астымен оң және сол жақ бүйірмен өтуге жаттықтыру, қосалқы адымды ретімен орындау арқылы аяқ пен қолдың қимылдарын үйлестіру қабілетін нығайту. Ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Балалардың қимыл-қозғалыс тәжірибесін байытуды жалғастырамыз; балалардың арасында денешынықтыру сабақтарына оң көзқарас қалыптастырып, дене жаттығуларымен өз бетінше айналысуға деген құштарлығын дамыту. Денсаулық сақтау технологияларын қолдану: су-джок шаригімен уқалау, сипау.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: доппен жалпы дамыту жаттығуларын, залды айналып аяқтың ұшымен жүру, арқанның астымен еңбектеп өту жаттығуларын.

түсінеді: доппен түрлі фигуралар жасау, арқанның астымен қапталдап өткенде дұрыс топтасу жолдарын, педагогтің белгісі бойынша қозғалыс ырғағын өзгертуді.

қолданады: шектеулі аумақта тепе-теңдік сақтау, тізбекке және шеңберге тұру, кеңістікте бағдарлау қабілетін.

Құралдар мен материалдар: балалардың санына қарай диаметрі 20 см доптар, тақтай (ені – 15 см, ұзындығы – 2 метр) – 2 дана.

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Залдың ортасында еденде жатқан заттарға назар аудару. Бұрын доппен жасалған жаттығуларды еске түсірулерін сұрайды.

II. Негізгі кезең.

Ойын түріндегі жаттығу: «Түрлі түсті доптар».

Допты екі жағынан қос қолдап ұстау керектігін, бір-бірімен қақтығысып қалмауға тырысу керектігін түсіндіреді. Шеңбер құрап тұру. Музыканың ырғағымен доппен жасалатын жалпы дамыту жаттығуларын орындайды.

Нұсқау: допты түсіріп алмай, жаттығуларды ырғақпен орындау қажет.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде орындау.

Тепе-теңдік – еденге тасталған тақтайдың үстімен аяқтың ұшымен жүру.

Ойын: «Көпір үстімен жүріп өт»: аяқты сулап алмас үшін тақтайдан шығып кетпеуге тырысу қажет. Аяқтың ұшымен жүру – балалардың өкшені баспай, басты тік ұстап, алға қарап жүруін қадағалау.

Биіктігі 40 см арқанның астымен бүйірімен (қапталдап) өту.

Ойын: «Тиіп кетпе» – қоңырау ілінген арқанға жанаспай өту.

Жаттығудың орындалу техникасын түсіндіру: арқанға жақындап, оң қапталымен тұрады, еңкейеді, арқанның астына алдымен оң аяғы мен оң жақ иығын, басын кіргізіп, өтеді, содан кейін сол аяғын шығарады, бойын тіктейді.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Пойыз»

Тізбектегі балалардың қалауы бойынша жасақтау.

Нұсқаулар: тізбектегі қимылдар үйлесімді болуы шарт.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

ҰОҚ-ны қорытындылайды. Балаларды ынталандырады.

Біз ептілік пен алғырлықты үйрендік.

Ойын түріндегі жаттығу: «Фигура жаса».

Балалардан ой-қиялын оятып, әдемі фигуралар жасауды сұрайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 33

Білім беру саласы: Денсаулық. Әлеумет

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Түрлі түсті сызықтар. (Таза ауада өткізу)

Мақсаты: Тұрақты тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: балаларды етпетінен жатып, қолдың көмегімен гимнастикалық орындық үстімен еңбектеуге үйрету. Допты бір-біріне лақтырып, оны қос қолды еркін қозғалтып қағып алу қабілетін нығайту (екі қолды бастан жоғары көтеріп қағып алу, ойынға қатысатын жұп арасындағы қашықтық – 1,5 метр). Жалпақтабанның алдын алу, сіңір аппаратын нығайту және табандағы буындардың қозғалғыштығын арттыру. Балалардың бойында салауатты өмір сүру дағдысын қалыптастыру.

Денсаулық сақтау технологияларын қолдану: көз көруінің нашарлауының алдын алуға және көз бұлшық еттерінің жұмысын белсендіруге арналған жаттығулар.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: жоғары қарай секіру, велосипедпен шеңбер жасап жүру.

түсінеді: табанға арналған жаттығулардың мақсатын, допты бастан асыра лақтырғанда қалай ұстау керектігін, допты лақтыру үшін жұптасу керектігін.

қолданады: сызық бойынша жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын, белгі бойынша қозғалысты өзгерту, алаң кеңістігін бағдарлау білігін.

Құралдар мен материалдар: табанмен домалататын ағаш таяқшалар (білік) – әр балаға біреуден, орындықтар (орындықтың ұзындығы – 35 см, ені – 20 см) – 2 дана, топтың жартысына диаметрі 20 см доптар.

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Балаларға әкелері сияқты күшті, епті болу үшін жаттығуға шақырады.

II. Негізгі кезең.

I. Алаңның бір жағынан қарама-қарсы жағына жүру, баяу жүгіру. Балалар жүгіру кезінде алаңның бір жағымен тізелерін жоғары көтере отырып жүгіреді. Жүру.

Бастаушылардың артынан 3 тізбек болып қайта сапқа тұру.

II. Заттарсыз жалпы дамытатын жаттығулар орындау (№3 кешен).

III. Тыныс алу жаттығуын орындау (5 рет).

1. «Таңғаламыз».

Б.қ. – тік тұрып, иықты төмен түсіру және еркін тыныс алу.

1 – иықты ақырын көтеріп, бір уақытта демді сыртқа шығару.

2 – б.қ.

2. «Иық». Иықтармен жұмыс істейміз, иығымызбен билейміз.

Б.қ. – негізгі тұрыс

1 – иықты алға шығарып, төмен түсіп тұрған қолдарымызды ақырын айқастырамыз, еркін демаламыз.

2 – иықтарымызды ақырын артқа жіберіп, жауырындарымызды қосамыз және сол уақытта демімізді сыртқа шығарамыз.

3. «Тербелеміз».

Б.Қ. – негізгі тұрыс.

1 – омыртқаны кеуде тұсынан иіп, алға қарай еңкейеміз және демді сыртқа шығарамыз.

2 – ақырындап денемізді түзейміз және тыныс алып, артқа шалқаямыз.

4. «Бұрылу».

Б.қ. – негізгі тұрыс

1 – тыныс аламыз.

2 – демді сыртқа шығарғанда бұрыламыз – бір қолды артқа, екінші қолды алға жібереміз.

3 – б.қ.; осыны екінші жағымызбен қайталаймыз.

5. «Бүйіріңді сипа».

Б.қ. – аяқтың арасын ашып, қолды төмен түсіріп тұрамыз.

1 – оң қолды ақырын көтеріп, иығымызды көтеріміз (тыныс алу).

2 – қолымыз бен иығымызды түсіреміз (демді сыртқа шығару). Осыны сол қолымызбен қайталаймыз.

Спорттық жаттығулар – велосипедпен сызылған шеңбер бойымен жүру.

Педагог бұрыла білуіне, өз бетінше велосипедке отыру және түсуіне баса назар аударады.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

ҰОҚ-ны қорытындылайды. Балаларды ынталандырады.

Сендер бұрынғыдан күштірек, мықтырақ болдыңдар.

Балалардан қанша күш қосылғанын көрсетуді сұрайды. Ойын түріндегі жаттығу: «Міне, мен қандай күштімін!».

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 34

Білім беру саласы: Денсаулық. Таным

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Епті және күшті боламыз

Мақсаты: Күш пен ептілікті, допты меңгеру дағдыларын дамыту.

Міндеттері: аяқты тиісті жерінде: алыстан және затқа қатты жақындамай, дер кезінде итеру қабілетін қалыптастыру. Жұптасып жеңіл әрі ырғақпен жүгіруге және жүруге үйрету. Жіптің үстімен жүргенде бойды тік ұстап, тепе-теңдікті сақтау қабілетін қалыптастыру. Өрекет етіп жылдамдығын, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Педагогтің тапсырмаларын тез әрі дәл орындау, өз қимылдарын өзге балалармен

үйлесімді етіп орындау қабілетін қалыптастыруды жалғастырамыз. Балаларды ұқыпты болуға, ұжыммен бірге жұмыс істеуге үйрету.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: кегельдермен жалпы дамытатын жаттығуларды, жүгіріп келіп секіру, жұппен жүру және жүгіру жаттығуларын.

түсінеді: жіппен жүру, педагогтің белгісі бойынша әрекет ету, автокөлік пен гараждың

түсін сәйкестендіру жолдарын.

қолданады: жұппен жеңіл әрі ырғақпен қозғалу, жіптің үстімен жүргенде тепе-теңдік сақтау, белгі бойынша қозғалыс қарқынын өзгерту қабілетін.

Құралдар мен материалдар: кегельдер (бала санына қарай), қоңырау ілінген жіп, арқан.

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Ойындық жағдай: балалардың назарын ерекше затқа аударады (кегельді орамалдың астына жасырады). Оның не екенін мұқият зерттеуге ынталандырады.

II. Негізгі кезең.

Кегельдерді алдын ала шеңбер бойына қойып шығады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тез ал, тез көтер». Балаларды ынталандыру.

Кегельдермен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау.

Жаттығулар кешенін орындау барысында дене сымбатының бұзылмауын қадағалау.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде орындайды: Жүгіріп келіп 4-адымнан қос аяқтап жоғары секіру. Ойын: «Қоңырауды сыңғырлат». Түсіндіру – жіпке дейін 4 адым жасап, еденнен екпінмен итерілу, қолын қоңырауға тигізу.

Тепе-теңдік – иректен тасталған жіптің бойымен жүру.

Жаттығудың қалай орындалатынын еске салу және көрсету: қолды қапталға созып, дене мен басымызды тік ұстаймыз, алға қарап, табанымызды жіптің үстіне қоямыз.

Тізбекте жұппен жүру және жүгіру – адымдардың ырғағын сақтау, бір қарқынмен қозғалу қабілетіне назар аудару.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Түрлі түсті автокөліктер»

Ойынның ережесін еске салу, автокөліктерді түсіне сай келетін гараждарға бөліп орналастыру.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

ҰОҚ-ны қорытындылайды, балаларды ынталандырады. Жұппен орындалған жаттығуларды жақсы жасаған балаларға назар аударады.

Психофизикалық ойын: «Айна».

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 35

Білім беру саласы: Денсаулық. Әлеумет

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Епті болайық

Мақсаты: Үйлесімділік қабілеттерін дамыту, доппен жаттығу жасау дағдыларын жетілдіру.

Міндеттері: допты төмен қарай еденге лақтыру және жерге тиіп, секірген допты екі қолмен қағып алуға үйрету. 4 адымнан бастап қос аяқпен жоғарыға секіру дағдысын, секірген кезде қол мен аяқтың үйлесімділігін сақтай білу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Сап қатарында жүру, бағытын өзгерту. Ептілік, зейін, кеңістікте бағдарлау қабілеттерін дамыту. Спортпен айналысуға ынталандыру, дағдыландыру.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: доптың көмегімен түзету жаттығуларын, допты жерге лақтыру және секіргеннен кейін қағып алу жаттығуларын.

түсінеді: тізбекке қалай тұру керектігін, допты екі бүйірден қысып ұстау, допты шеңберді бойлай қолдан-қолға беру әдісін.

қолданады: жүгіріп келіп жоғары секіру жаттығуларын орындаған кезде аяқ пен қолды үйлесімді қимылдату, белгі бойынша қозғалыс бағытын өзгерту, кеңістікте бағдарлау қабілетін.

Құралдар мен материалдар: диаметрі 20 см доптар (бала санына қарай), сылдырмақ ілінген жіп.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

«Ғажайып қап» ойыны: балалар жаттығатын затты қолмен ұстап көру және оның не екенін анықтау.

II. Негізгі кезең.

Тізбекте бір-бірден жүру, допты пайдаланып реттеу жаттығуларын орындау: допты қолға ұстап жүру (допты оң қолға ұстап), аяқтың ұшымен жүру – допты басынан асырып ұстайды, өкшесімен жүру – допты алдында ұстайды.

Екі тізбекке тұру.

Доппен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Жаттығулардың дұрыс орындалуына, балалардың тиісті бастапқы қалыпқа тұруына назар аударады. Ойын түріндегі жаттығу: «Епті саусақтар» – допты өз айналасында айналдыру.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды:

Допты жерге лақтыру және секіргеннен кейін қағып алу. Жаттығуды орындау жолдарын көрсету және түсіндіру: допты жерге төмен қарай тігінен тастаймыз, жерге тиіп секіргеннен кейін саусақтарымызбен ұстап аламыз, өзімізге жақындатпаймыз. Жүгіріп келіп қос аяқтап жоғарыға секіру (4-адымнан).

Ойын түріндегі жаттығу: «Ең епті» – секіру техникасының орындалу тәсілін еске салу.

Жерден екпінмен итерілу сәтіне назар аудару.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кім зейінді?»

Ойын тәртібін түсіндіру.

Капитанды санамақ арқылы анықтап алады.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

ҰОҚ-ны қорытындылайды, балаларды ынталандырады.

Балалардың епті, зейінді бола түскенін атап өтеді. Допты күтіп ұстау қажеттігін еске салады.

Ойын: «Допты әрі қарай жалға».

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 36

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Спорт элементтері бар ойындар. (Таза ауада өткізу)

Мақсаты: спорттық ойындар элементтері арқылы қозғалыс тәжірибесін байыту.

Міндеттері: бір орыннан ұзындыққа секіру кезінде бастапқы қалыпта дұрыс тұруға, қолдың төмен-алға қарай қозғалысын аяқтың итерілуімен үйлестіре орындауға үйрету. Допты аяқпен екпінді түрде итеру және доптың бағытын сақтау білігін бекіту, көз мөлшерін дамыту. Қимыл үйлесімділігін, ептілікті, назарын дамыту. Төзімділікке, тәртіптілікке тәрбиелеу.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: доптың көмегімен реттеу жаттығуларын, жалпақтабанның алдын алуға арналған жаттығуларды.

түсінеді: табанға арналған жаттығуларды не үшін орындау керектігін.

қолданады: ұзындыққа секірген кезде екпінмен итерілу, допты қолмен жеңіл итеріп домалату, қозғалыс бағытын сақтау қабілетін.

Құралдар мен материалдар: әр балаға массажға арналған доп, кегельдер, әр балаға созылмалы Су-джок сақинасы.

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Шуақ шаша алтын таңда,

Мөлдір таза ауада.

Табиғаттың бәрі оянады.

Қайырлы таң, балалар!

Сәлем бердім саған елім!

Тал бесігім – туған жерім.

Сәлем бердім бәріңізге!

II. Негізгі кезең.

Алаңның бір жағынан қарама-қарсы жағына жүру, баяу жүгіру. Балалар жүгіру кезінде алаңның бір жағымен тізелерін жоғары көтере отырып жүгіреді. Жүру. 2 тізбек болып қайта сапқа тұру

Қатты доппен жаттығулар орындау.

1. Б.қ.: отыру. Допты табанмен домалату – өкшеден аяқтың ұшына дейін, оң және сол аяқтың табанын кезек-кезек қойып, допты жеңіл басып домалатады.

2. Б.қ.: еденде отыру. Допты қос бүйірден табандарымен қысып 5–10 секунд ұстау, арасында босату.

3. Б.қ.: отыру. Допты екі аяқтың табанымен – өкшеден башпайларға дейін бір уақытта домалату.

4. Б.қ.: отыру. Табанымызды доптың үстіне қоямыз. Допты ақырын басып оңға/солға айналдырып қимылдатамыз.

5. Б.қ.: отыру. Башпайлар жерге тиіп тұрады, өкше доптың үстінде. Өкшемен допты ақырындап басамыз. Бұл жаттығуды оң және сол аяқпен бір уақытта және кезекпен орындауға болады.

Негізгі қимылдарды орындау.

Спорттық ойындардың элементтері – футбол.

«Кім мерген» (қақпашаларға дейінгі арақашықтық – 2 метр). Орындау тәсілдерін көрсетеді: допты байыппен, асықпай домалату. Допты қақпашаларға домалату кезінде – екпінді қимыл жасау, аяқпен қатты соғу.

Балалар допты қақпаға кіргізуге тырысып, допты домалатады. Доптың артынан жүгіреді, допты қолдарына алады және өз топтарына қарай жүгіреді. Допты келесі ойыншыға береді, ал өздері тізбектің соңына тұрады.

Су-джоктың созылмалы сақинасымен саусақтарды уқалау:

Кел санайық, санамақ,

Саусақтарды даралап:

Бас бармағым алғашқы,

Балан үйрек жалғасы,

Ортан терек атасы,

Шылдыр шүмек анасы,

Шынашағым балапан,

Бәріне ортақ алақан.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

ҰОҚ-ны қорытындылайды, балаларды ынталандырады.

Балалар, арнайы жаттығулардан кейін саусақтарымыз пианиношылардың саусақтарындай епті, жылдам болып алды.

Ойын түріндегі жаттығу: «Пианиношылар»

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 37

Білім беру саласы: Денсаулық. Әлеумет

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Біз – көңілді балалар

Мақсаты: Доппен жаттығу жасау біліктерін қалыптастыру.

Міндеттері: допты еденге лақтыру, жерге тиіп секірген допты қос қолдың еркін қимылымен қағып алу қабілетін дамыту. Қойылған заттарға жанаспай, олардың арасымен бағытын ауыстыра отырып еңбектеу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз; ептілік, организмнің жалпы төзімділігін дамыту. Қайырымдылыққа, айналадағы тіршілік иелеріне жағымды көзқарас қалыптастыруға ықпал ету; салауатты өмір сүруге және отбасымен бірге дене тәрбиесімен айналысуға дағдыландыру.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: доппен жалпы дамытатын жаттығуларды, доппен фигура жасауды, ойындағы рөлдік қимылдарды.

түсінеді: нашар көңіл күйдің себептерін, допты еденге лақтыру және секіргеннен кейін

ұстап алу, допты қос бүйірден ұстау тәсілдерін.

қолданады: заттардың арасымен еңбектеу дағдысын, педагогтің белгісі бойынша тез арада Тізбекке тұру қабілетін, кеңістікте бағдар табу қабілетін.

Құралдар мен материалдар: көз жасының суреті бейнеленген әуе шарлары, диаметрі 20 см доптар (бала санына қарай), кегельдер –12 дана.

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Ойындық сәт: бізге әуе шары қонаққа келді. Балалардың назарын шардың көзіндегі жасқа аударады. «Неге шардың көзінде жас тұр, ол неге көңілсіз?» деп сұрайды. Өтініш жасайды: «Шарды салауатты болуға және көңілді жүруге үйретіндер».

II. Негізгі кезең.

Ойын: «Белгіге құлақ сал». Қолдарына доп ұстап (оң қолға) зал ішінде «шашырап» жүреді. Бір-бірден Тізбекке тұру. Балалардың назарын кеңістікте бағдарлауға аударады. Екі тізбекке тұрады. Доппен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Доппен жасалатын жаттығуларды орындау тәсілдерін көрсету. Жаттығулардың дұрыс орындалуына, дене сымбатының сақталуына назар аударады.

Ойын түріндегі жаттығу: «Доппен фигура жаса»

Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау.

Допты жерге лақтыру және секіргеннен кейін қағып алу. Балаларға түсіндіру: қолды қыспай, саусақтардың арасын ашып, екі жаққа созамыз; допты жерге төмен қарай тігінен тастаймыз, жерге тиіп секіргеннен кейін, қолдың еркін қимылымен ұстап аламыз.

Бір қатарға қойылған заттардың арасымен алақаны мен табанын тіреп еңбектеу (кегельдерді екі сызық бойына 6 данадан қойып шығады). Түсіндіру: қимылдарды балалардың бірі көрсетіп тұрады.

Нұсқау: кегельдерді айналып, абайлап еңбектеу қажет.

«Біз көңілді балалар» ойынын ұйымдастыру. Ойын тәртібін түсіндіру.

Қуғыншыдан қашып құтылу керектігін, жүгіргенде бір-бірімен соқтығыспау қажеттігін ескертеді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

Эмоционалдық фонды қалыпқа келтіру – «Күлкілі беттер». Шарға жымыған күлкінің суретін салып, көңілді шарды балаларға сыйлайды. Дені сау және тату болу үшін үйде де, балабақшада да Денешынықтыру қажеттігін балалардың есіне салады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 38

Білім беру саласы: Денсаулық. Таным

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Ерекше орындықтар

Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау және еңбектеу жаттығулары арқылы организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру.

Міндеттері: тапсырмаларды орындап, гимнастикалық орындық үстінде жаттығулар орындау, тепе-теңдікті сақтау. Тізе мен алақанды тіреп, бір қатарға қойылған заттардың арасымен еңбектеп жүру қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру және заттарға жанаспай жүруді үйрету. Ептілікке, шыдамдылыққа баулу, үйлестіру қабілетін дамыту; тәртіпке бағынуға, батылдыққа баулу.

Күтілетін нәтиже:

жасайды: орындық үстінде жалпы дамытатын жаттығуларды орындайды, ойындағы рөлдік қимылдарды жасайды.

түсінеді: орындықтардың Денешынықтыру сабағындағы маңызын, кегельдерді айналып өту, гимнастикалық орындық үстімен жүргенде тепе-теңдік сақтау жолдарын, өзге балалармен үйлесімді қимылдау тәсілдерін.

қолданады: орындық үстімен жүру, заттардың арасымен еңбектеу қабілеті, педагогтің белгісі бойынша қолдарын алдағы баланың иығына салып, тез арада Тізбекке тұру («паровоз») қабілетін.

Құралдар мен материалдар: кегель – 12 дана, орындықтар (орындықтың биіктігі – 30 см, ені – 20 см) – 4 дана, қарақұс пен тауықтың бетпердесі.

Билингвалды компонент: орындық – скамейка, орындық үстімен жүру – ходьба по скамейке, сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі.

Орындықты бір-біріне параллель бағытта қойып шығады. Балалардың назарын орындықтарға аударады.

II. Негізгі кезең.

«Орнықты тап!» ойынын ойнауды ұсынады. Балалардың назарын орындықта бір-бірін итеруге болмайтынына аударады.

Орындық үстінде жалпы дамытатын жаттығуларды орындау.

Тепе-теңдік сақтау қабілетін дамытуға назар аудару қажет.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындау:

Қолын белге қойып, гимнастикалық орындықтың үстімен жүру (орындықтың ұзындығы – 35 см, ені – 20 см). Бас пен денені тік ұстау қажеттігіне балалардың назарын аударады. Жаттығудың орындалуын қадағалау, жүруге қорыққан балаларды сақтандыру. Қатарласа қойылған заттардың арасымен алақанды және табанды тіреп, төрт аяқтап еңбектеу. Кегельдерді алты данадан екі қатарға қойып шығады. Кегельдерді айналып өту қабілетіне назар аударады.

Ойын ұйымдастыру: «Балапандар».

Ойын тәртібін түсіндіру. Тізбекте жылдам тұру және «паровоз» болып жүру қабілетіне назар аударады.

Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

ҰОҚ-ны қорытындылайды, балаларды ынталандырады.

Ойын: «Шеңберді айнала».

Шеңберді айнала

Жүрміз біз жай ғана.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспары № 39

Білім беру саласы: Денсаулық. Таным

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Достармен ойнау. (Таза ауада өткізу)

Мақсаты: Нысанаға дәлдеп лақтыру және ұзындыққа секіру дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: текшені көлденең нысанаға қолды екпінді түрде түзету арқылы лақтыруға

үйрету, көз мөлшерін дамыту. Бір орыннан ұзындыққа секіру кезінде дұрыс бастапқы

103

қалыпты бекіту, қолдың төмен-алға қарай қозғалысын аяқтың итерілуімен үйлестіре орындау. Ептілікті, төзімділікті, қиялын дамыту. Мейірімділік пен толеранттылыққа тәрбиелеу.

жасайды: бір орыннан ұзындыққа секіру, текшені көлденең нысанаға лақтыруды.

түсінеді: жердің бетінен екпінді түрде итерілу, өзіне қолды сермеу арқылы көмектесу, тез жұппен тұру, ойын ережесін сақтау, текшені артынан нысанаға жіберу.

қолданады: заттарды қолға беру, шеңбер, тізбек, сап түзеп тұру дағдыларын, лақтыру кезінде бастапқы қалыпты сақтау білігін, тапсырмаларды орындай отырып жүруді.

Құралдар мен материалдар: текшелер, ойын үшін түйіліп байланған орамал, диаметрі 1 метр құрсаулар – 2 дана.

Билингвалды компонент: текшелер – кубики, секіру – прыжок

ҰОҚ барысы:

I. Ұйымдастыру кезеңі

Жұмбақ жасырады.

Орманда туып, жетілемін,

Талдан-талға секіремін.

Айуан боп өскеніммен,

Тамақ жеймін қос қолыммен.

Өттең үйде тумағанмын,

Әйтпесе ғой құдды адаммын.

II. Негізгі кезең.

Педагог бір топқа тапсырма орындауды, ал басқаларына онымен бірге нәтижесін бағалауды ұсынады.

«Кім мерген?». Көлденең нысанаға лақтыру (құрсаулар лақтыру сызығынан 2 метр қашықтықта).

Соғатын қолға аттас аяқты сәл артқа қою және соғу күшін саралау білігіне назар аудару. Екі тізбек болып тұрады. Әр тізбектен бір бала белгіленген лақтыру сызығына келеді. Себеттен текшені алады, дұрыс бастапқы қалыпта тұрады – лақтырған кезде оң қолымен лақтырғанда оң аяғын сәл артқа қояды, құрсауға төменнен лақтырады. Лақтырғаннан кейін өз тізбегінің соңына барып тұрады. Бір-біріне кедергі жасамауға тырысады.

Ойынды жаттығу: «Кім алысқа секіреді?»

Бір орыннан ұзындыққа секіру.

Бір мезгілде екі аяқпен итерілуге баса назар аударылады.

Тәрбиеленушілер бір-біріне қарама қарсы екі қатарға тұрады.

Бір орыннан ұзындыққа секіруге үйренеді. Екіпінді түрде итеріледі, бір мезгілде екі аяқпен секіреді. Қолдарын екпінді түрде сермейді. Барынша алысқа секіруге тырысады.

Педагог жеңімпаздарды анықтайды.

«Су-Джок» шарларымен өз-өзіне массаж жасау ойыны

Негізгі қимылдарды орындау.

Оңға қосалқы адым жасап, бір кермеден екіншісіне өту арқылы гимнастикалық қабырғамен өрмелеу (3 кермеден).

Отырып, допты қос қолдап бастан асыра лақтыру. Бір-бірінің соңына екі қатарға тұру.

Нұсқау: допты алға-жоғары лақтыру, доптың алысқа ұшуы лақтыру күшіне тығыз байланысты.

Жалпақтабанның алдын алу.

1. Аяқтағы башпайларды бүгу және жазу.

2. Башпайларды бүгіп, парақты табанның астына қарай итеру.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Адасқан доп».

Ойын тәртібінің сақталуына назар аударды.

Допты берген кезде ойыншылар орнынан қозғалмауы тиіс. Допты үшінші тұрған адамға беруге болмайды. Допты тек қана жанындағы ойыншыға беру керек. Жүргізушінің шеңберге кіруіне тыйым салынады. Допты оң жақтан да, сол жақтан да беруге болады. Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді.

III. Қорытынды кезең (Рефлексия).

ҰОҚ-ны қорытындылайды, балаларды ынталандырады.

Балаларға достардың болса жақсы, сондықтан олармен жақсы қарым-қатынас жасау керектігін айтады.

Ойын түріндегі жаттығу: «Дұрыс көрсет».

Жүргізуші-педагог балалардан: «Көңіл күйлерің қалай?» – деп сұрайды.