

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Қыркүйек . 04.09.2023-08.09.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
04.09.2023	<p>Мақсаты: Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Допты қақпадан асыра лақтыру.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру . 2) Допты қақпадан асыра лақтыру. . «Күн мен түн» (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
05.09.2023	<p>Мақсаты: Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Допты қақпадан асыра лақтыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ(карточка № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Допты қақпадан асыра лақтыру. 2) Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары.</p>

			Ұйымдастырылған залдан шығу.
07.09.2023	<p>Мақсаты: Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру.</p>	Ысқырық,орындық ,до. п	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері <ol style="list-style-type: none"> 1) Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру 2) 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. <p>Мобильді ойын бойынша «Қыз қуу» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Қыркүйек 11.09.2023-15.09.2023

Күні қызме тты жүргіз у	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
11.09. 23	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Бағытты сақтап, педагогтың белгісі бойынша аялдап, саптізбекте жүруді үйрету. Шеңбер жасап сапқа тұра білуін бекіту.</p>	<p>Ысқырық, орындық.</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Шеңбер жасап сапқа тұру. 2) Саптізбекте бір-бірден белгі бойынша аялдап, бірқалыпты жүру . «Күн мен түн» (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
12.09. 23	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Секіруді орындауды үйрету (аяқтары бірге - аяқтары алшақ). Бір ырғақты сақтап, шеңбер бойымен</p>	<p>Ысқырық, орындық , доп.</p>	<p>II. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Қос аяқтап секіру (аяқтары бірге - аяқтары алшақ). 2) Шеңбер бойымен жүру.</p>

	жүріп үйренуін бекіту.		«Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
14.09.23	Дене шынықтыру Мақсаты: Доптың қозалу бағытын сақтап, бір-біріне доп домалату. Секіріп аяқтарының тізелерін аздап бүгіп, аяқтарын бірге және алшақ қою.	Ысқырық, орындық, доп	II. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері. II. Негізгі бөлім 2. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Бір-біріне доп домалату (отырған күйде аяқтары алшақ, арақашықтығы 1,5 м). 2) Қос аяқтап секіру (аяқтары бірге - аяқтары алшақ). Мобильді ойын бойынша «Тышқандар» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Қыркүйек .18.09.2023-22.09.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
18.09.23	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. Тепетеңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.</p>	Ысқырық, орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату . 2) Тепетеңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру . «Күн мен түн» (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
19.09.23	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен</p>	Ысқырық, орындық, доп.	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p>

	жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру		<p>1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру . 2) 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
21.09.23	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату</p>	Ысқырық,орындық ,до. п	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. 2) Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. Мобильді ойын бойынша «Тышқандар» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Қыркүйек 25.09.2023-29.09.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
25.09.23	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Допты қақпадан асыра лақтыру.</p>	<p>Ысқырық, орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру . 2) Допты қақпадан асыра лақтыру. «Күн мен түн» (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
26.09.23	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Допты</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп.</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 8)</p>

	<p>қақпадан асыра лақтыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.</p>		<p>2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Допты қақпадан асыра лақтыру . 2) Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру . «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
<p>28.09. 23</p>	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру</p>	<p>Ысқырық,орындық ,до. п</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру . 2) . 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру . Мобильді ойын бойынша «Тышкандар» (карточка № 8) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Қазан. 2.10.2023-6.10.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
02.10.23	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату.</p>	<p>Ысқырық, орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2 Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру . 2) Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату . «Күн мен түн» (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
03.10.23	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден</p>	<p>Ысқырық, орындық , доп.</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 8)</p>

	<p>жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру.</p>		<p>2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату . 2) Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру . «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1) ІІІ Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
<p>05.10. 23</p>	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: : Тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.</p>	<p>Ысқырық,орындық ,до. п</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . ІІ. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру . 2) Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. Мобильді ойын бойынша «Көжектер» (карточка № 8) ІІІ. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Қазан . 09.10.2023-13.10.23

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
09.10.23	<p>Мақсаты: Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру . 2) Еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу. «Күн мен түн» (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
10.10.23	<p>Мақсаты: Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру. Еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу.</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8)</p>

	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру.		<p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу.</p> <p>2) Тұрған орнынан ұзындыққа секіру.</p> <p>«Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
12.10.23	<p>Мақсаты: Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру. Тұрған орнынан ұзындыққа секіру. Допты екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру.</p>	<p>Ысқырық, орындық, до. п</p>	<p>I. Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Тұрған орнынан ұзындыққа секіру .</p> <p>2) Допты екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру .</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Тышқандар» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Қазан . 16.10.2023-20.10.2023

Күні қызме тты жүргіз у	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
16.10. 23	Мақсаты: Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Допты екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Допты екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру . 2) 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. «Күн мен түн» (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
17.10. 23	Мақсаты: Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Еңіс тақтай	Ысқырық,орындық ,доп.	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері</p>

	бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.		<p>1) 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу .</p> <p>2) Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
19.10.23	<p>Мақсаты: Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру.</p>	<p>Ысқырық, орындық, до. п</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау . 2) Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру .</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Тууға жүгіру» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Қазан . 23.10.2023-27.10.2023

Күні қызме тты жүргіз у	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
23.10. 23	1. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру.	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 15-20 сантиметр биіктіктен секіру. 2) Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру. «Мысық пен тышқан» (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
24.10. 23	2. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ	Ысқырық,орындық ,доп.	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері</p>

	кұрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.		<p>1) Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру .</p> <p>2) 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.</p> <p>«Туға қарай жүгіреміз» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
26.10.23	3. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.	Ысқырық, орындық , до. п	<p>I .Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру .</p> <p>2) Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату .</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Күн мен жаңбыр» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Қазан . 30.10.23-03.11.23

Күні қызме тты жүргіз у	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
30.10. 23	<p>1. Шеңбер бойлап жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу.</p>	<p>Ысқырық, орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. 2) Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу. «Күн мен түн» (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
31.10. 23	<p>2. Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Жоғары</p>	<p>Ысқырық, орындық, доп.</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 8) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p>

	<p>қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру.Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары лақтырып қағып алу.</p>		<p>1) Жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. 2) Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары лақтырып қағып алу.</p> <p>«Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
<p>02.11.23</p>	<p>3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға лақтыру қапшықты</p>	<p>Ысқырық,орындық ,до. п</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. 2) Тура нысанға лақтыру қапшықты Мобильді ойын бойынша «Үйсіз қоян» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Қараша . 06.11.2023-10.11.2023

Күні қызме тты жүргіз у	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
06.11. 23	<p>1.Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру.Шеңбер бойымен жүгіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Шеңбер бойымен жүгіру. 2) Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру. «Күн мен түн» (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
07.11. 23	<p>2. Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату;</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру</p>

			<p>2) Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.</p> <p>«Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
09.11.23	<p>3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. Биік емес төбеден сырғанау. Көлбеу модуль бойымен өрмелеу.</p>	<p>Ысқырық, орындық, до. п</p>	<p>I .Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Биік емес төбеден сырғанау.</p> <p>2) Көлбеу модуль бойымен өрмелеу.</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Көжектер» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Қараша . 13.11.2023-17.11.2023

Күні қызме тты жүргіз у	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
13.11. 23	<p>1.Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 31 және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).</p>	<p>Ысқырық,оры ндық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секирулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). 2) Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 31 және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). «Күн мен түн» (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

14.11.23	<p>2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға лақтыру қапшықты.</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. 2) Тура нысанға лақтыру қапшықты. «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
16.11.23	<p>3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p>	<p>Ысқырық,орындық ,до. п</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Еденге қойылған заттардан аттап жүру. 2) Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Мобильді ойын бойынша «Тышкандар» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Қараша . 20.11.2023-24.11.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
20.11.23	<p>1. Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Шанамен сырғанау. 2) Шанамен бір-бірін сырғанату. «Күн мен түн» (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
21.11.23	<p>2.Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу.</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. 2)Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу. «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1)</p>

			<p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
23.11.23	<p>3. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,</p>	<p>Ысқырық, орындық, до. п</p>	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері <ol style="list-style-type: none"> 1) Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. 2) Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. <p>Мобильді ойын бойынша «Аю» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай :Қараша .27.11.2023-1.12.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
27.11.23	1. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру.	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. 2) Допты кеуде тұсынан лақтыру. «Күн мен түн» (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
28.11.23	2. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу	Ысқырық,орындық ,доп.	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. 2) Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары.</p>

			Ұйымдастырылған залдан шығу.
30.11.23	3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.	Ысқырық, орындық, доп	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату 2) Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Мобильді ойын бойынша «Тышкандар» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай :Желтоқсан . 04.12.2023-08.12.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
04.12.23	1.Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.Саты бойымен өрмелеу,	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) .Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру 2) . 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. «Үйсіз кожектер» (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
05.12.23	2. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу	Ысқырық,орындық ,доп.	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. 2) Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. «Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары.</p>

			Ұйымдастырылған залдан шығу.
07.12.23	3.Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.	Ысқырық,орындық ,до. п	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Еденге қойылған заттардан аттап жүру 2) Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. Мобильді ойын бойынша «Күн мен түн» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай :Желтоқсан .11.12.2023-15.12.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
11.12.23	<p>1. Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Шанамен сырғанау. 2) Шанамен бір-бірін сырғанату. « Өз үйінді тап» (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
12.12.23	<p>2.Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу.</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. 2) Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу.</p> <p>«Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс</p>

			Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
14.12. 23	3. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу	Ысқырық, орындық, до. п	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. 2) Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу Мобильді ойын бойынша « Күн мен түн» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай :Желтоқсан . 18.12.2023-22.12.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
18.12.23		Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2) « » (карточка №)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
19.12.23	. 2. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру.Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(допты).	Ысқырық,орындық ,доп.	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Арқан бойымен жүру 2) Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(допты). «Күн мен түн» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

21.12.23	3. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты).	Ысқырық, орындық, до. п	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру 2) Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты). Мобильді ойын бойынша « Өзіңе жар тап» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
----------	---	-------------------------	---

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай :Желтоқсан . 25.12.2023-29.12.2023

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
25.12.23	Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру.	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Алға қарай жылжып секіру. 2) Допты кеуде тұсынан лақтыру. « Қасқырмен қоян» (карточка № 5)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
26.12.23	2. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Биік емес төбеден сырғанау,	Ысқырық,орындық ,доп.	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. 2) Биік емес төбеден сырғанау</p> <p>«Үйсіз көжектер» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім тыныс</p>

			Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
28.12. 23	3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.	Ысқырық, орындық, до. п	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Еденге қойылған заттардан аттап жүру. 2) (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату.</p> <p>Мобильді ойын бойынша « Күн мен түн» (карточка № 8)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай :Қаңтар. 01.01.2024-05.01.2024

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
01.01.24		Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2) « » (карточка №)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
02.01.24		Ысқырық,орындық ,доп.	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2) «» ойын (карточка №)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс</p>

			Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
04.01. 24	3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.	Ысқырық, орындық, доп	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Еденге қойылған заттардан аттап жүру. 2) Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Мобильді ойын бойынша « Тұға қарай жүгіру» (карточка № 3)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : . Қантар .08.01.2024-12.01.2024

Күні қызме тты жүргіз у	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
08.01. 24	1.Заттардың арасымен, қақпаға домалату.Тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. Бір-бірінің жанына сапқа тұру.	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Заттардың арасымен, қақпаға домалату. 2) Тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. « Үйсіз көжектер» (карточка № 2)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
09.01. 24	2. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қырлы тақтайдың бойымен жүру. Орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.	Ысқырық,орындық ,доп.	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Қырлы тақтайдың бойымен жүру. 2) Орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.</p>

			<p>«Өзіне жұп тап» ойын (карточка № 1)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
11.01.24	<p>3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p>	<p>Ысқырық, орындық, до. п</p>	<p>I. Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Еденге қойылған заттардан аттап жүру.</p> <p>2) Допты жоғары лақтыру.</p> <p>Мобильді ойын бойынша « Тұға қарай жүгіру» (карточка № 3)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай :Қантар.15.01.2024-19.01.2024

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
15.01.24	1.Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Еденге қойылған заттардан аттап жүру. 2) Допты жоғары лақтыру. «Тұға қарай жүгіру » (карточка № 2)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
16.01.24	2. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.	Ысқырық,орындық ,доп.	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 2) 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.</p> <p>«Күн мен түн» ойын (карточка № 1) III Қорытынды бөлім тыныс</p>

			Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
18.01. 24	3. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.	Ысқырық, орындық, до. п	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) . Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. 2) Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Түлкі мен қоян» (карточка № 3)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Қантар. 22.01.2024-26.01.2024

Күні қызме тты жүргізі у	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
22.01. 24	1. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1,4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. 2) Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. «Қасқырлар мен лақтар » (карточка № 12 ,3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
23.01. 24	2. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40	Ысқырық,орындық ,доп.	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8, 4-5 рет) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. 2) Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p>

	см) еңбектеу.		«Күн мен түн» ойын (карточка № 1, 3 рет) ІІІ Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
25.01.2024	3 Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру..Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету.	Ысқырық,орындық ,до. п	I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . ІІ. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7, 4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. 2) Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету. Мобильді ойын бойынша «Түлкі мен қоян» (карточка № 3 ,3 рет) ІІІ. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай : Қантар.29.01.2024-02.02.2024

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
29.01.24	1 Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату..Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1,4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Еденге қойылған заттардан аттап жүру. 2) Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. «Қасқырлар мен лақтар » (карточка № 12 ,3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
30.01.24	2 Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға допты лақтыру.	Ысқырық,орындық ,доп.	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8, 4-5 рет) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. 2) Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға допты лақтыру.</p>

			<p>«Мысық пен тышқан » ойын (карточка № 2, 3 рет) III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
01.02.24	<p>3.Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу</p>	<p>Ысқырық,орындық ,до. п</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7, 4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. 2) Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу Мобильді ойын бойынша «Доп» (карточка № 3 ,3 рет) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 1 «Көжектер»

Ай :Ақпан.05.02.2024-09.02.2024

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
05.02.24	<p>1 Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру.Қимылды ұлттық ойындар.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1,4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 15-20 сантиметр биіктіктен секіру. 2) Допты лақтыру «Қасқырлар мен лақтар » (карточка № 12 ,3 рет) III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
06.02.24	<p>2.Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу.</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8, 4-5 рет) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) отырып тура жолмен жүру 2) Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу.</p>

			<p>«Күн мен түн » ойын (карточка № 2, 3 рет)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
08.02.24	<p>3. Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты). Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p>	<p>Ысқырық,орындық ,до. п</p>	<p>I .Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7, 4-5 рет)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Арқан бойымен жүру</p> <p>2) Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Мысықпен тышқан» (карточка № 3 ,3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққұлар»

Ай :Наурыз. 27.03.23-31.03.23

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
27.03.23	<p>1 Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру.Қимылды ұлттық ойындар.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1,4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 15-20 сантиметр биіктіктен секіру. 2) Допты лақтыру «Қасқырлар мен лақтар » (карточка № 12 ,3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
28.03.23	<p>2. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8, 4-5 рет) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 2) 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. « Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 2, 3 рет)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс</p>

			Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.
30.03. 23	3. Допты қақпаға домалату. Қимылды ұлттық ойындар. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету	Ысқырық,орындық ,до. п	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7, 4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Допты қақпаға домалату. 2) Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету Мобильді ойын бойынша «Өзіне жар таб» (карточка № 3 ,3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққұлар»

Ай : Сәуір. 03.04.23-07.04.23

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
03.04.23	1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.	Ысқырық, орындық.	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1,4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. 2) Допты жоғары лақтыру. «Қасқырлар мен лақтар » (карточка № 12 ,3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
04.04.23	2. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. 5-20 сантиметр биіктіктен секіру, Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.	Ысқырық, орындық , доп.	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 8, 4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 5-20 сантиметр биіктіктен секіру. 2) Допты жоғары лақтыру. « Мысықпен тышқан» ойын (карточка № 2, 3 рет)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
06.04.23	3. Арқан бойымен жүру Төменнен екі	Ысқырық, оры	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік</p>

	<p>қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты). Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p>	<p>ндық ,до. п</p>	<p>секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7, 4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Арқан бойымен жүру. 2) Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Мобильді ойын бойынша «Өзіне жар таб» (карточка № 3 ,3 рет) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
--	--	--------------------	--

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққұлар»

Ай : Сәуір. 10.04.23-14.04.23

Күні қызме тты жүргіз	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
--------------------------------	-------------	---------------------	------------

у			
10.04. 23	1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) .	Ысқырық, орындық.	<p>I. Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1, 4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. 2) Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру. «Құстармен мысық » (карточка № 8, 3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
11.04. 23	2. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. (қапшықты).	Ысқырық, орындық, доп.	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 8, 4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Арқан бойымен жүру 2) Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. (қапшықты). « Допты қуып жет» ойын (карточка № 9, 3 рет)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
13.04. 23	3. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап,	Ысқырық, орындық, доп.	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p>

	тапсырмаларды орындай отырып жүру. Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты). Құрсаудан құрсауға секіру. (5-6шт)		<p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7, 4-5 рет)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты).</p> <p>2) Құрсаудан құрсауға секіру. (5-6шт)</p> <p>Мобильді ойын бойынша «Күн мен тун» (карточка № 11 ,3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
--	---	--	--

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққұлар»
Ай : Сәуір. 17.04.23-21.04.23

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
17.04.23	1.«Жыланша», шашырап,	Ысқырық, орындық.	<p>I. Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p>

	тапсырмаларды орындай отырып жүру: Бірғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Бірінің артынан бірі сапқа тұру,		<p>II. Негізгі бөлім.</p> <p>1. Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1,4-5 рет)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) «Жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүр</p> <p>2) Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>«Күн мен түн » (карточка № 11 ,3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс .</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
18.04.23	2. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.	Ысқырық, орындық ,доп.	<p>I .Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Доппен АТҚ (карточка № 8, 4-5 рет)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.</p> <p>2) 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.</p> <p>« Торғай мен мысық» ойын (карточка № 14, 3 рет)</p> <p>III Қорытынды бөлім тыныс</p> <p>Алу жаттығулары.</p> <p>Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
20.04.23	3. Аралықты сақтай отырып жүру. Бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты	Ысқырық, орындық ,до. п	<p>I .Кіріспе бөлім</p> <p>Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7, 4-5 рет)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) .Бағытты өзгертіп жүгіру</p>

	домалату.		<p>2) Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. Мобильді ойын бойынша «Қасқырлар мен лақтар» (карточка № 3 ,3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
--	-----------	--	--

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққұлар»

Ай : Сәуір. 24.04.23-28.04.23

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
24.04.23	1.Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.Саты бойымен өрмелеу,	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1,4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. 2) Допты бір-біріне домалату. «Күн мен түн » (карточка № 11 ,3 рет)</p>

			<p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
25.04. 23	<p>2. Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру.</p>	<p>Ысқырық, орындай, доп.</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ (карточка № 8, 4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Еденге қойылған заттардан аттап жүру. 2) Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру. « Қасқыр мен лақтар» ойын (карточка № 18, 3 рет) III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
27.04. 23	<p>3. Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу. Сызықтан секіру қос аяқпен секіру.</p>	<p>Ысқырық, орындай, доп.</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7, 4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. 2) Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу Мобильді ойын бойынша «Қарағайлы орманлағы аю» (карточка № 16, 3 рет) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

**Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққұлар»
Ай : Мамыр. 1.05.23-5.05.23**

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
1.05.23	1.Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.	Ысқырық,орындық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1,4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Еденге қойылған заттардан аттап жүру. 2) Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. «Күн мен түн » (карточка № 11 ,3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
2.05.23	2. Тізені жоғары көтеріп жүру,	Ысқырық,оры	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік</p>

	<p>алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.</p>	<p>ндық ,доп.</p>	<p>секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Доппен АТҚ(карточка № 8, 4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 2) 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.</p> <p>« Қасқыр мен лақтар» ойын (карточка № 18, 3 рет) III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
<p>4.05.2 3</p>	<p>3. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.</p>	<p>Ысқырық,орындық ,до. п</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда, жамбастарды жоғары көтерумен, жүгірумен, бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1. Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7, 4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. 2) Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу Мобильді ойын бойынша «Қарағайлы орманлағы аю» (карточка № 16 ,3 рет) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққұлар»

Ай : Мамыр. 8.05.23-12.05.23

Күні қызме тты жүргіз у	ҰОҚ мақсаты	Құрал- жабдықтар	ҰОҚ барысы
8.05.2 3		Ысқырық,оры ндық.	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1,4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2) « » (карточка № ,3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
9.05.2 3		Ысқырық,оры ндық ,доп.	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8, 4-5 рет) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 2)</p>

			<p>« » ойын (карточка № , 3 рет) III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>
11.05.23	<p>3.Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту</p>	<p>Ысқырық,орындық ,до. п</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім 1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7, 4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Еденге қойылған заттардан аттап жүру. 2) .Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Мобильді ойын бойынша «Қарағайлы орманлағы аю» (карточка № 16 ,3 рет) III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>

Ортаңғы тобы үшін дене шынықтыру бойынша балалар іс-әрекетінің № 2 «Аққұлар»

Ай : Мамыр. 15.05.23-19.05.23

Күні қызметті жүргізу	ҰОҚ мақсаты	Құрал-жабдықтар	ҰОҚ барысы
15.05.23	<p>1. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру.</p>	<p>Ысқырық,орындық.</p>	<p>I.Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II. Негізгі бөлім. 1.Затсыз жалпы дамыту белгілері (карточка № 1,4-5 рет) 2. Қозғалыстың негізгі түрлері 1) 15-20 сантиметр биіктіктен секіру. 2) Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру. Жылжымалы ойын «Аюлар мен аралар » (карточка № 5) III. Қорытынды бөлім тыныс . Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған оқу қызметінен кейін балабақшаға кіру шығу.</p>
16.05.23	<p>2. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.</p>	<p>Ысқырық,орындық ,доп.</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері . II.Негізгі бөлім 1.Доппен АТҚ(карточка № 8, 4-5 рет) 2.Қозғалыстың негізгі түрлері 1) Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 2) 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. « Торғай мен мысық» Жылжымалы ойын (карточка № , 14 рет) III Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу.</p>

18.05.23	<p>3. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүру</p>	<p>Ысқырық,орындық ,до. п</p>	<p>I .Кіріспе бөлім Шұлықтарда,жамбастарды жоғары көтерумен,жүгірумен,бүйірлік секірулермен жүру түрлері .</p> <p>II. Негізгі бөлім</p> <p>1.Гимнастикалық таяғы бар АТҚ (карточка № 7, 4-5 рет)</p> <p>2. Қозғалыстың негізгі түрлері</p> <p>1) Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.</p> <p>2) Үш дөңгелекті велосипедті тура жүру.</p> <p>«Қарағайлы орманлағы аю» Жылжымалы ойын (карточка № 16 ,3 рет)</p> <p>III. Қорытынды бөлім тыныс Алу жаттығулары. Ұйымдастырылған залдан шығу</p>
----------	--	-------------------------------	---