

## БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

## Сызықтар арасымен ( 15 см арақашықтық ) тепе-тіңдікті сақтап жүру. арасымен

ЖАРИЯЛАНДЫ  
12.05.2022

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/120598/>

**Ересек «Айгөлек» тобына арналған ұйымдастырылған оқу-қызметінің технологиялық картасы.**

Күні:

Білім беру саласы: Денсаулық

Бөлімі: Дене шынықтыру

**Тақырыбы.** Сызықтар арасымен ( 15 см арақашықтық ) тепе-тіңдікті сақтап жүру.

**Мақсаты.** Бір қатар сапқа тұру.

Сәлемдесу.(нұсқауларды орындау)Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Керекті құралдар: доп

Оқу іс- әрекетінің кезеңдері	Нұсқаушының іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушы	Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Нұсқаушының бұйрығымен жасайды

<p>Ұйымдастыру іздену</p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b></p> <p>1. Тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2 есебінде басты оңға қарай, 3 — 4 есебінде солға бұру керек.(4 рет қайталау)</p> <p>2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. Иықты артқа, алдыға қарай айналдыру. /4 рет қайталау/</p> <p>3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жоғарыда. Оң жаққа, сол жаққа тербелу.</p> <p>4. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде, 1- оңға бұрылу, 2- б.қ. 3- солға бұрылу, Әр бұрылған сайын «қақпа ашылды» деп айту .</p> <p>5. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсату. Орнында секіру. /15-20 секунд/ Шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру.</p> <p><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b></p> <p>1. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.</p> <p>2. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру.</p>	<p>Жаттығуды 4 рет қайталайды</p>
<p>Рефлекстік түзету</p>	<p><b>Қимылды ойын:</b> Торғайлар мен мысық Балаларды мадақтау. Тыныс алу жаттығу. «Шар үру»</p>	<p>Қызығушылықпен жасайды</p>

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

Біледі: Сызықтар арасымен ( 15 см арақашықтық ) тепе-тіңдікті сақтап жүру.

Менгереді: Бір қатар сапқа тұру.Сәлемдесу.

**Ортаңғы «Ботақан», «Жауқазын» топтарына арналған ұйымдастырылған оқу-қызметінің технологиялық картасы.**

Күні:

Білім беру саласы: Денсаулық

Бөлімі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Балаларды бір бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліпжүруге және берілген бағытта жүруге үйрету.

**Мақсаты :** Бір қатар сапқа тұру.Сәлемдесу.(нұсқауларды орындау).Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Керекті құралдар: Доп

Оқу іс- әрекетінің кезеңдері	Нұсқаушының іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушы	Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Нұсқаушының бұйрығымен жасайды

<p>Ұйымдастыру іздену</p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b></p> <p><b>1. Қол мен иыққа арналған жаттығулар:</b> Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде. а) қолдарды жоғары көтеру. ә) екі жанға тербелу, оңға тербелу. б) солға тербелу.</p> <p><b>2. Денеге арналған жаттығулар:</b> Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде а) қолды жоғары көтеру. ә) алға созу. б) түсіру. в) екі қолды жанға созу. г) б.қ.келу.</p> <p><b>3. Аяққа арналған Б.қ:</b> тік тұру, қол төменде. а) екі қолдағы кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру. ә) бір орында секіріп, қолды жанға созу. б) б.қ. келу.</p> <p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b> шәйнектік дыбысын салу (ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p><b>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</b> 1 Допты тура бағытта домалату.</p>	<p>Жаттығуды 4 рет қайталайды</p>
<p>Рефлекстік түзету</p>	<p><b>Қимылды ойын:</b> «Допты ұста» ойыны: Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>	<p>Қызығушылықпен жасайды</p>

Күтілетін нәтиже:

Біледі: 1 Допты тура бағытта домалату.

Түсінеді: Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Менгереді: Негізгі қимылдарды.

**Ересек «Айгөлек» тобына арналған ұйымдастырылған оқу-қызметінің технологиялық картасы.**

Күні:

Білім беру саласы: Денсаулық

Бөлімі: Дене шынықтыру

**Тақырыбы.** Сызықтар арасымен ( 15 см арақашықтық ) тепе-тіңдікті сақтап жүру.

**Мақсаты.** Бір қатар сапқа тұру.

Сәлемдесу.(нұсқауларды орындау)Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Керекті құралдар: доп

Оқу іс- әрекетінің кезеңдері	Нұсқаушының іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушы	Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Нұсқаушының бұйрығымен жасайды

<p>Ұйымдастыру іздену</p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b></p> <p>1. Тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2 есебінде басты оңға қарай, 3 — 4 есебінде солға бұру керек.(4 рет қайталау)</p> <p>2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. Иықты артқа, алдыға қарай айналдыру. /4 рет қайталау/</p> <p>3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жоғарыда. Оң жаққа, сол жаққа тербелу.</p> <p>4.Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде, 1- оңға бұрылу, 2- б.қ. 3- солға бұрылу, Әр бұрылған сайын «қақпа ашылды» деп айту .</p> <p>5. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсату. Орнында секіру. /15-20 секунд/ Шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру.</p> <p><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b></p> <p>1.Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.</p> <p>2.Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру.</p>	<p>Жаттығуды 4 рет қайталайды</p>
<p>Рефлекстік түзету</p>	<p><b>Қимылды ойын:</b> Торғайлар мен мысық Балаларды мадақтау. Тыныс алу жаттығу. «Шар үру»</p>	<p>Қызығушылықпен жасайды</p>

Күтілетін нәтиже:

Жасайды: Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

Біледі: Сызықтар арасымен ( 15 см арақашықтық ) тепе-тіңдікті сақтап жүру.

Менгереді: Бір қатар сапқа тұру.Сәлемдесу.

**Ортаңғы «Ботақан», «Жауқазын» топтарына арналған ұйымдастырылған оқу-қызметінің технологиялық картасы.**

Күні:

Білім беру саласы: Денсаулық

Бөлімі: Дене шынықтыру

Тақырыбы: Балаларды бір бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліпжүруге және берілген бағытта жүруге үйрету.

**Мақсаты :** Бір қатар сапқа тұру.Сәлемдесу.(нұсқауларды орындау).Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Керекті құралдар: Доп

Оқу іс- әрекетінің кезеңдері	Нұсқаушының іс-әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық қозғаушы	Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Нұсқаушының бұйрығымен жасайды

<p>Ұйымдастыру іздену</p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b></p> <p><b>1. Қол мен иыққа арналған жаттығулар:</b> Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде. а) қолдарды жоғары көтеру. ә) екі жанға тербелу, оңға тербелу. б) солға тербелу.</p> <p><b>2. Денеге арналған жаттығулар:</b> Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде а) қолды жоғары көтеру. ә) алға созу. б) түсіру. в) екі қолды жанға созу. г) б.қ.келу.</p> <p><b>3. Аяққа арналған Б.қ:</b> тік тұру, қол төменде. а) екі қолдағы кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру. ә) бір орында секіріп, қолды жанға созу. б) б.қ. келу.</p> <p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b> шәйнектік дыбысын салу (ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p><b>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</b> 1 Допты тура бағытта домалату.</p>	<p>Жаттығуды 4 рет қайталайды</p>
<p>Рефлекстік түзету</p>	<p><b>Қимылды ойын:</b> «Допты ұста» ойыны: Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>	<p>Қызығушылықпен жасайды</p>

Күтілетін нәтиже:

Біледі: 1 Допты тура бағытта домалату.

Түсінеді: Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

Менгереді: Негізгі қимылдарды.

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.