



балабақша меңгерушісі: Ж.А.Сейтжапарова

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК
Кіші және орта топтарының тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
14.10-18.10.2024ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова Ұ.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК

Топ: ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 14-18 қазан 2024 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты: Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан- жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту Ойын: «Ненің жүрісі?» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасату.	Мақсаты: Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан- жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту Ойын: «Аю мен қояндар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасату.	Мақсаты: Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан- жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту Ойын: «Доптарды себетке жинау» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасату.

Бейсенбі	Жұма
Мақсаты:Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; ЖДЖ:Бұрылу (оңға-солға) ,қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары,жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу,саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру,жіптен немесе таяқтан аттап өту Ойын: «Сылдырмақпен әуенді жалғастыр» Қорытынды:Балаларды жалпы мадақтау.Тыныс алу жаттығуын жасату.	Мақсаты:Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; ЖДЖ:Бұрылу (оңға-солға) ,қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары,жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу,саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру,жіптен немесе таяқтан аттап өту Ойын: «Кім жоқ?» Қорытынды:Балаларды жалпы мадақтау.Тыныс алу жаттығуын жасату.

Жаңа


Бекітемін
Балабақша меңгеруші: Сеитжапарова Ж.А.

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің

«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК

Тәрбиелеу-білім беру процесінің апталық циклограммасы

«Дене шынықтыру»

21.10-24.10.2024ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК

Топ: ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 21 қазан- 25 қазан 2024 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; ЖДЖ: Кедергілі бет үстімен еңбектеу. Қойылған заттардың арасымен еңбектеу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Сымсыз телефон» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; ЖДЖ: Кедергілі бет үстімен еңбектеу. Қойылған заттардың арасымен еңбектеу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Бейсенбі	Жұма
Мақсаты:Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; ЖДЖ: Кедергілі бет үстімен еңбектеу.Қойылған заттардың арасымен еңбектеу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Айгөлек» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Handwritten signature



Менгеруші: Сейтжапарова Ж.А.

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің

«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК

Тәрбиелеу-білім беру процесінің апталық циклограммасы

«Дене шынықтыру»

04.11-08.11.24ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбежой-балабақшасы» КМҚК

Топ: ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 4-8 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты: Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты: Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Сиқырлы таяқ» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты: Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Қындық сандық» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Бейсенбі	Жұма
Мақсаты:Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Қоңырау қайдан естіледі?» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға) ,қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары,жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу,саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Жануарлар кеңесі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Handwritten signature

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: ересек тобы

Балалардың жасы:4жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 4-8 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты:Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсауламен және т.б. дамыту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Кім жылдам?» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсауламен және т.б. дамыту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Соқыртеке» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсауламен және т.б. дамыту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Айдапсал» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Бейсенбі	Жұма
Мақсаты:Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсауламен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Көрші» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсауламен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Таяқ жүгірту» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК

Топ: мектеп алды тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 6-8 қараша 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Мақсаты: Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Кім жылдам?» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты: Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Аққала жасау. Ойын: «Соқыртеке» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты: Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Айдапсал» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

о/к/с



Менгеруші: Сеитжапарова Ж.А.

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК
Тәрбиелеу-білім беру процесінің апталық циклограммасы
11.11-15.11.24ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 - 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 11-15 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Тасымак» ойыны Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасату.	Мақсаты: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Монданақ» ойыны Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасату.	Мақсаты: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі тізені жоғары көтеріп жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Шалма» ойыны Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасату.

Бейсенбі	Жұма
Мақсаты: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру,жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Дауыста, атыңды айтамын» ойыны Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасату.	Мақсаты: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға) ,қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру,жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Қамалды қорға» ойыны Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасату.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: мектеп алды тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 11-15 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты: Гимнастикалық орындық бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты: Гимнастикалық орындық бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Сиқырлы таяқ» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты: Гимнастикалық орындық бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Қындық сандық» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім еру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: ересек тобы

Балалардың жасы:4жас

Жоспардың құрылу кезеңі:11-15 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты: Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден «жыланша»,шашырап жүгіру.Түрлі тапсырмаларды шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға) ,қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тактай бойымен жүру,жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Тасымақ» ойыны Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.Тыныс алу жаттығуын жасату.	Мақсаты:Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден «жыланша»,шашырап жүгіру.Түрлі тапсырмаларды шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу, еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тактай бойымен жүру,жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Монданақ» ойыны Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.Тыныс алу жаттығуын жасату.	Мақсаты: Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден «жыланша»,шашырап жүгіру.Түрлі тапсырмаларды шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға) ,қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тактай бойымен жүру,жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Шалма» ойыны Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.Тыныс алу жаттығуын жасату.

Бейсенбі	Жұма
Мақсаты: Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Дауыста, атыңды айтамын» ойыны Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасату.	Мақсаты: Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Қамалды қорға» ойыны Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасату.



Бекітемін

Менгеруші: Сеитжапарова Ж.А.

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК Тәрбиелеу-білім беру процесінің апталық циклограммасы

18.11-22.11.24ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 18-22 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты:Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға) ,қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары,жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу,саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Сиқырлы таяқ» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға) ,қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары,жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу,саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Қындық сандық» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Бейсенбі	Жұма
Мақсаты: Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Егіз сөздер» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты: Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Жануарлар кеңесі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аяғөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 18- 22 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты:Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектіре отырады. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Кім жылдам?» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектіре отырады. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Соқыртеке» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектіре отырады. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Айдапсал» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: мектеп алды тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 18-22 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты:Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға) ,қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары,жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу,саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Паравоз» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты : Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Ұшты-ұшты» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты : Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға) ,қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары,жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу,саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Ақ қоян» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Бейсенбі	Жұма
Мақсаты:Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектіре отырады. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Көрші» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектіре отырады. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Таяқ жүгірту» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Кашаф

Бекітемін 
Меңгеруші: Сеитжапарова Ж.А.



Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК Тәрбиелеу-білім беру процесінің апталық циклограммасы

25.11-29.11.24ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 25-29 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты:Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Кім жылдам?» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру ,жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Соқыртеке» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Айдапсал» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Бейсенбі	Жұма
Мақсаты:Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Көрші» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Таяқ жүгірту» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 25-29 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты:Доптармен,секіргіштермен, құрсауламен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Түрлі тапсырмаларды орындау. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға) ,қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру,жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Тасымақ» ойыны Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.Тыныс алу жаттығуын жасату.	Мақсаты: Доптармен,секіргіштермен, құрсауламен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Түрлі тапсырмаларды орындау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру,жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Монданақ» ойыны Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.Тыныс алу жаттығуын жасату.	Мақсаты:Доптармен,секіргіштермен, құрсауламен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Түрлі тапсырмаларды орындау. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға) ,қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру,жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Шалма» ойыны Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.Тыныс алу жаттығуын жасату.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: мектеп алды тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 25-29 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты:Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Паравоз» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Ұшты-ұшты» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Ақ қоян» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Бейсенбі	Жұма
Мақсаты:Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға) ,қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары,жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу,саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Қасқырлар мен лақтар» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға) ,қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары,жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу,саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Төбеде доп қуу» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.



Бекітемін
Менгеруші: Сеитжапарова Ж.А.

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
02.12-06.12.2024ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК

Топ: ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2-6 желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Сиқырлы таяқ» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Қындық сандық» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Бейсенбі	Жұма
Мақсаты:Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Егіз сөздер» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға) ,қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары,жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу,саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Жануарлар кеңесі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2-6 желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты:Салауатты өмір салтын қалыптастыру.Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Кім жылдам?» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Салауатты өмір салтын қалыптастыру.Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру ,жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Соқыртеке» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты:Салауатты өмір салтын қалыптастыру.Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Айдапсал» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: мектеп алды тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2-6 желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар.Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру.Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру,жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Тасымак» ойыны Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.Тыныс алу жаттығуын жасату.	Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар.Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру.Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру,жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Монданақ» ойыны Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.Тыныс алу жаттығуын жасату.	Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар.Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру.Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға) ,қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру,жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Шалма» ойыны Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.



Бекітемін

Менгеруші: Сеитжапарова Ж.А.

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
17.12-20.12.2024ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 17-20 желтоқсан 2024 жыл

Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Тұзу жатқан арқан үстімен жүру. Заттарды аттап жүру. тоқтап тапсырма орындаумен жүгіру. Тұру қалпынан бір-біріне доп домалату. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға,	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Тұзу жатқан арқан үстімен жүру. Заттарды аттап жүру. тоқтап тапсырма орындаумен жүгіру. Тұру қалпынан бір-біріне доп домалату. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан	9.25 «Бәйтерек» тобы Мақсаты: Тұзу жатқан арқан үстімен жүру. Заттарды аттап жүру. тоқтап тапсырма орындаумен жүгіру. Тұру қалпынан бір-біріне доп домалату. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс	9.25 «Бәйтерек» тобы Мақсаты: Тұзу жатқан арқан үстімен жүру. Заттарды аттап жүру. тоқтап тапсырма орындаумен жүгіру. Тұру қалпынан бір-біріне доп домалату. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс

жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Сиқырлы таяк» ойыны. Қорытынды:.	еңбектеу. 2.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Мысы пен тышқан» ойыны. Қорытынды: «Шар үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Қоңырау қайдан естіледі?» ойыны. Қорытынды: «Шар үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Көңілді қошақандар» ойыны. Қорытынды: «Шар үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
--	--	--	--

Топ: «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 17-20 желтоқсан 2024 жыл

Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары- төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық орындықтан аттап өту; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа кадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Соқыртеке» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары- төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық орындықтан аттап өту; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа кадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Кім жылдам» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары- төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық орындықтан аттап өту; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа кадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Соқыртеке» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.	9.45 «Алтын балық» тобы Мақсаты: Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары- төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық орындықтан аттап өту; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа кадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Кім жылдам» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 17-20 желтоқсан 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Мақсаты: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Қлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тактай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Түйіншек» ойыны Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасату	Мақсаты: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Қлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тактай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Түйіншек» ойыны Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасату.	Мақсаты: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Қлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тактай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Шалма» ойыны Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасату.



Бекітемін
Менгерушісі: Сейтжапарова Ж.А.

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
23.12-27.12.2024ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» жортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 23-27 желтоқсан 2024 жыл

Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Максаты: Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.Тоқтап тапсырма орындаумен жүгіру.Тұру қалпынан бір-біріне доп домалату.Тура бағытта 3метр қашықтыққа еңбектеу. Кедергілі бет үстімен еңбектеу.Қойылған заттардың арасымен еңбектеу.Түзу жатқан арқан үстімен жүру.Заттарды аттап жүру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға,	9.55 «Қызғалдақ» тобы Максаты: Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.Тоқтап тапсырма орындаумен жүгіру.Тұру қалпынан бір-біріне доп домалату.Тура бағытта 3метр қашықтыққа еңбектеу. Кедергілі бет үстімен еңбектеу.Қойылған заттардың арасымен еңбектеу.Түзу жатқан арқан үстімен жүру.Заттарды аттап жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу.	9.25 «Бәйтерек» тобы Максаты: Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.Тоқтап тапсырма орындаумен жүгіру.Тұру қалпынан бір-біріне доп домалату.Тура бағытта 3метр қашықтыққа еңбектеу. Кедергілі бет үстімен еңбектеу.Қойылған заттардың арасымен еңбектеу.Түзу жатқан арқан үстімен жүру.Заттарды аттап жүру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс	9.25 «Бәйтерек» тобы Максаты: Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.Тоқтап тапсырма орындаумен жүгіру.Тұру қалпынан бір-біріне доп домалату.Тура бағытта 3метр қашықтыққа еңбектеу. Кедергілі бет үстімен еңбектеу.Қойылған заттардың арасымен еңбектеу.Түзу жатқан арқан үстімен жүру.Заттарды аттап жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары,жан-жақ көтеру, оларды бүгіп жазу,саусақтарын ашып жұм. Негізгі қимыл-қозғалыс

жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Көңілді қошакандар» ойыны. Қорытынды: «Шар үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	2.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Ұшақтар» ойыны. Қорытынды: «Шар үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Кетті,кетті орамал» ойыны. Қорытынды: «Шар үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Жапалақ» ойыны. Қорытынды: «Шар үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
---	--	--	---

Топ: «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 23-27 желтоқсан 2024 жыл

Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Бөрене және гимнастикалық орындықтан аттап өту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Қарлығаш» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Бөрене және гимнастикалық орындықтан аттап өту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Түйіншек» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Бөрене және гимнастикалық орындықтан аттап өту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Қырықаяқ» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.	9.45 «Алтын балық» тобы Мақсаты: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Бөрене және гимнастикалық орындықтан аттап өту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Қоңыздар» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 23-27 желтоқсан 2024 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Мақсаты: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабрығаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Нысанаға допты домалату» ойыны Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасату	Мақсаты: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабрығаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Үш орындық ойыны» ойыны Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасату.	Мақсаты: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабрығаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында аяқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Қапшықты кім алысқа лақтырады?» ойыны Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасату.

Handwritten signature



Бекітемін

Менгеруші: Сентжапарова Ж.А.

**Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
30,31.12.-03.01 2024-2025ж**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.



ACE Scanner

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» жортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 30,31 желтоқсан-3 қаңтар 2024-2025 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Көңілді қошақандар» ойыны. Қорытынды: «Шар үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау	9.25 «Бәйтерек» тобы Мақсаты: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Жапалақ» ойыны. Қорытынды: «Шар үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Көңілді қошақандар» ойыны. Қорытынды: «Шар үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау

Топ: «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 31 желтоқсан- 3 қаңтар 2024-2025 жыл

Сейсенбі	Жұма	Сейсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Етпетімен жатып, гимнастикалық орындық бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары- төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық орындықтан аттап өту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Қарлығаш» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.	9.45 «Алтын балық» тобы Мақсаты: Етпетімен жатып, гимнастикалық орындық бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары- төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық орындықтан аттап өту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Қоңыздар» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Етпетімен жатып, гимнастикалық орындық бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары- төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық орындықтан аттап өту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Қарлығаш» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 3 қаңтар 2025 жыл

Жұма

Мақсаты: Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Қлптық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау.

ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау;

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.

Ойын: «Қапшықты кім алысқа лақтырады?» ойыны

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасату.

Кашаф



Бекітемін
Менгеруші: Сеитжапарова Ж.А.

**Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
06.01-10.01.2025ж**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 6-10 қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгеністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға,	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгеністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:	9.25 «Бәйтерек» тобы Мақсаты: Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгеністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға,	9.25 «Бәйтерек» тобы Мақсаты: Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгеністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жақ көтеру, оларды бүгіп жазу, саусақтарын ашып жұм

жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Қасқырмен лақтар» ойыны. Қорытынды: «Шар үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Мысықпен тышқан» ойыны. Қорытынды: «Шар үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Үш орындық ойыны» ойыны. Қорытынды: «Шар үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2.Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Қоңыздар» ойыны. Қорытынды: «Шар үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
--	---	---	--

Топ: «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 6-10 қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың	9.45 «Алтын балық» тобы Мақсаты: Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған

отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Қырықаяқ» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.	отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Қасқыр мен ешкі» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.	бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Қарлығаш» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.	қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Жүйріктер жеңеді» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.
---	---	---	--

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 8-10 қаңтар 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Мақсаты: Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы	Мақсаты: Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы	Мақсаты: Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы

жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші екінші баланы аяғынан ұстайды). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Түйіншек» ойыны Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасату	жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші екінші баланы аяғынан ұстайды). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Аюлар мен аралар» ойыны Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасату.	жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші екінші баланы аяғынан ұстайды). ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Жапалақ» ойыны Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасату.
--	--	--

Каша

Бекітемін
Менгеруші: Сентжапарова Ж.А.

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
13.01-17.01.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 13-17 қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Алға 2 метрге ұмтылып екі аяқпен секіру. Қойылған заттардың арасымен жүгіру. Тұрған қалыпта доптарды бір-біріне 70см қашықтыққа домалату, жоғары секіріп, затқа қол тигізу. Тура жатқан арқанүстімен жүру. Алақанмен, табанмен тіреп, еденде жатқан тақтай үстімен еңбектеу. ЖДЖ: Қарапайым қозғалыс белсенділігін дамыту және қауіпсіздік ережелерін үйрету. Қозғалыс кезінде қашықтықты сақтау, жүгіріп, секіргенде дұрыс қимылдау. Спорттық құралдарды қауіпсіз пайдалану. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Екі аяқпен бір орында секіру. Ойын: «Көңілді қошакандар» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Алға 2 метрге ұмтылып екі аяқпен секіру. Қойылған заттардың арасымен жүгіру. Тұрған қалыпта доптарды бір-біріне 70см қашықтыққа домалату, жоғары секіріп, затқа қол тигізу. Тура жатқан арқанүстімен жүру. Алақанмен, табанмен тіреп, еденде жатқан тақтай үстімен еңбектеу. ЖДЖ: Қарапайым қозғалыс белсенділігін дамыту және қауіпсіздік ережелерін үйрету. Қозғалыс кезінде қашықтықты сақтау, жүгіріп, секіргенде дұрыс қимылдау. Спорттық құралдарды қауіпсіз пайдалану. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір аяқпен секіру (оң және сол аяқ) Ойын: «Қуыспак» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Алға 2 метрге ұмтылып екі аяқпен секіру. Қойылған заттардың арасымен жүгіру. Тұрған қалыпта доптарды бір-біріне 70см қашықтыққа домалату, жоғары секіріп, затқа қол тигізу. Тура жатқан арқанүстімен жүру. Алақанмен, табанмен тіреп, еденде жатқан тақтай үстімен еңбектеу. ЖДЖ: Қарапайым қозғалыс белсенділігін дамыту және қауіпсіздік ережелерін үйрету. Қозғалыс кезінде қашықтықты сақтау, жүгіріп, секіргенде дұрыс қимылдау. Спорттық құралдарды қауіпсіз пайдалану. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындыққа секіру (жерге сызық сызу) Ойын: «Қуыспак» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.
Бейсенбі		Жұма

9.25 «Бәйтерек» тобы

Максаты: Алға 2 метрге ұмтылып екі аяқпен секіру. Қойылған заттардың арасымен жүгіру.

Тұрған қалыпта доптарды бір-біріне 70см қашықтыққа домалату, жоғары секіріп, затқа қол тигізу.

Тура жатқан арқанүстімен жүру. Алақанмен, табанмен тіреп, еденде жатқан тақтай үстімен еңбектеу.

ЖДЖ: Қарапайым қозғалыс белсенділігін дамыту және қауіпсіздік ережелерін үйрету. Қозғалыс кезінде қашықтықты сақтау, жүгіріп, секіргенде дұрыс қимылдау. Спорттық құралдарды қауіпсіз пайдалану.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Биіктікке секіру (арқаннан немесе таяқшадан өту)

Ойын: «Допты ұстап алу» ойыны.

Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

Топ: «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 13-17 қаңтар 2025 жыл

9.25 «Бәйтерек» тобы

Максаты: Алға 2 метрге ұмтылып екі аяқпен секіру. Қойылған заттардың арасымен жүгіру.

Тұрған қалыпта доптарды бір-біріне 70см қашықтыққа домалату, жоғары секіріп, затқа қол тигізу.

Тура жатқан арқанүстімен жүру. Алақанмен, табанмен тіреп, еденде жатқан тақтай үстімен еңбектеу.

ЖДЖ: Қарапайым қозғалыс белсенділігін дамыту және қауіпсіздік ережелерін үйрету. Қозғалыс кезінде қашықтықты сақтау, жүгіріп, секіргенде дұрыс қимылдау. Спорттық құралдарды қауіпсіз пайдалану.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Құрсаудың ішіне немесе сыртқа секіру.

Ойын: «Тауық қорадағы түлкі» ойыны.

Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Максаты: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өз бетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз	9.25 «Айгөлек» тобы Максаты: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өз бетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз	9.25 «Айгөлек» тобы Максаты: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өз бетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз

жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау, тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру. Бірлескен ойындар кезінде өзара көмек көрсету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тұзу сызықта баяу және жылдам жүгіру. Ойын: «Мысық пен құстар» Қорытынды: Созылу жаттығуы	жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау, тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру. Бірлескен ойындар кезінде өзара көмек көрсету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бағдаршам немесе белгі бойынша жүгіру. Ойын: «Ұшақтар» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы	жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау, тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру. Бірлескен ойындар кезінде өзара көмек көрсету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Кедергілерді айналдырып жүгіру. Ойын: «Кетті, кетті орамал!» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.
---	--	---

Сәрсенбі	Бейсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өз бетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау, тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру. Бірлескен ойындар кезінде өзара көмек көрсету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Шеңбер бойымен жүгіру. Ойын: «Қасқырға арналған қақпан» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы	9.45 «Алтын балық» тобы Мақсаты: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өз бетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау, тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қолды жоғары және алға сермеп жүгіру. Ойын: «Бос орындар» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 15-17 қаңтар 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Мақсаты: Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда жәнеспорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру. Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік пен өзара сыйластықты үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Түзу сызық бойымен жүру. 2. Табанның ұшымен немесе өкшемен жүру. Ойын: «Аюлар мен аралар» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Мақсаты: Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда жәнеспорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру. Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік пен өзара сыйластықты үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қолды жанға, алға созып, баяу жүру. Ойын: «Жүйріктер жеңеді» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Мақсаты: Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда жәнеспорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру. Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік пен өзара сыйластықты үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бөгеуіштерден өту арқылы жүру. Ойын: «Түйіншек» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция

Қаша



Бекітемін
меңгеруші Сеитжапарова Ж.А.

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК
дене шынықтыру пәні бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
20.01-24.01.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 20-24 қантар 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше. ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау, тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру. Бірлескен ойындар кезінде өзара көмек көрсету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты лақтыру және қағып алу. Ойын: «Жүйріктер жеңеді» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше. ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау, тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру. Бірлескен ойындар кезінде өзара көмек көрсету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір аяқпен секіру (оң және сол аяқ) Ойын: «Қарлығаш» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше. ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау, тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру. Бірлескен ойындар кезінде өзара көмек көрсету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Биіктікке секіру. Ойын: «Қасқырға арналған қақпан» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді

		босаңсыту жаттығуы.
Бейсенбі	Жұма	
9.25 «Бәйтерек» тобы Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше. ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау, тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру. Бірлескен ойындар кезінде өзара көмек көрсету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жүгіру мен кашу. Ойын: «Бос орын» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.		9.25 «Бәйтерек» тобы Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше. ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау, тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру. Бірлескен ойындар кезінде өзара көмек көрсету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жүру мен тоқтау. Ойын: «Жапалақ» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

Топ: «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 20-24 қантар 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4-5	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4-5	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру,

сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) секіру. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру. Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік пен өзара сыйластықты үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тұзу сызықта баяу және жылдам жүгіру. Ойын: «Марғаулар мен күшіктер» Қорытынды: Созылу жаттығуы	сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) секіру. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру. Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік пен өзара сыйластықты үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қолды жоғары көтеріп, денені алға, артқа, бүйірге еңкейту. Ойын: «Қуыспақ» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы	4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) секіру. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру. Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік пен өзара сыйластықты үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Аяқтарды алшақ қойып, алақанмен жерге жету.. Ойын: «Мысық пен құстар» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.
---	--	--

Сәрсенбі	Бейсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) секіру. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру. Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік пен өзара сыйластықты үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Артқа шалқаю. Ойын: «Допты ұстап алу» ойыны.	9.45 «Алтын балық» тобы Мақсаты: 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) секіру. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру. Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік пен өзара сыйластықты үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қол мен аяқтарды кезек-кезек созу.

Қорытынды: Созылу жаттығуы

Ойын: «Тауық қорадағы түлкі» ойыны.
Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 22-24 қаңтар 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Мақсаты: Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда жәнеспорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату. ЖДЖ: Қарапайым қозғалыс белсенділігін дамыту және қауіпсіздік ережелерін үйрету. Қозғалыс кезінде қашықтықты сақтау, жүгіріп, секіргенде дұрыс қимылдау. Спорттық құралдарды қауіпсіз пайдалану. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Денені әртүрлі бағытта еңкейтіп, тепе-теңдікті сақтау. Ойын: «Түрлі түсті автокөліктер» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Мақсаты: Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда жәнеспорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату. ЖДЖ: Қарапайым қозғалыс белсенділігін дамыту және қауіпсіздік ережелерін үйрету. Қозғалыс кезінде қашықтықты сақтау, жүгіріп, секіргенде дұрыс қимылдау. Спорттық құралдарды қауіпсіз пайдалану. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Шар немесе құрсауды ұстап жүру. Ойын: «Көңілді қошақандар» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Мақсаты: Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда жәнеспорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату. ЖДЖ: Қарапайым қозғалыс белсенділігін дамыту және қауіпсіздік ережелерін үйрету. Қозғалыс кезінде қашықтықты сақтау, жүгіріп, секіргенде дұрыс қимылдау. Спорттық құралдарды қауіпсіз пайдалану. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тар сызықта жүру. Ойын: «Кім жылдам?» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция

Бекітемін 
менгеруші Сеитжапарова Ж.А.



Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК
дене шынықтыру пәні бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
27.01-31.01.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 27-31 қантар 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Алға 2 метрге ұмтылып екі аяқпен секіру. Қойылған заттардың арасымен жүгіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою, қолдарын алға-артқа сермеу. Шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Белгіленген жерге дейін жүгіру. Ойын: «Кімнің дыбысы?» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Алға 2 метрге ұмтылып екі аяқпен секіру. Қойылған заттардың арасымен жүгіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою, қолдарын алға-артқа сермеу. Шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындыққа секіру. Ойын: «Өзеннен өту» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Алға 2 метрге ұмтылып екі аяқпен секіру. Қойылған заттардың арасымен жүгіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою, қолдарын алға-артқа сермеу. Шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Екі аяқпен секіру. Ойын: «Күн мен бұлт» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.
Бейсенбі		Жұма

9.25 «Бәйтерек» тобы

Мақсаты: Шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Алға 2 метрге ұмтылып екі аяқпен секіру. Қойылған заттардың арасымен жүгіру.

ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою, қолдарын алға-артқа сермеу. Шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Тақтай үстінде жүру.

Ойын: «Жылан жолымен» ойыны.

Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

9.25 «Бәйтерек» тобы

Мақсаты: Шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Алға 2 метрге ұмтылып екі аяқпен секіру. Қойылған заттардың арасымен жүгіру.

ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою, қолдарын алға-артқа сермеу. Шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Бір аяқта тепе-теңдік сақтау.

Ойын: «Шарды ұстап ал!» ойыны.

Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

Топ: «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 27-31 қантар 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық- зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдаын, суық тимеудің алдын алуға болатынын түсіну. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру заттарды бір	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық- зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдаын, суық тимеудің алдын алуға болатынын түсіну. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру заттарды бір	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық- зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдаын, суық тимеудің алдын алуға болатынын түсіну. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және

қолынан екінші қолына салцу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алшақталған заттар арасынан жүгіру. Ойын: «Сиқырлы шеңбер» Қорытынды: Созылу жаттығуы	қолынан екінші қолына салцу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Аралық заттардан секіру. Ойын: «Көпірден өту» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы	түсіру заттарды бір қолынан екінші қолына салцу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жұптасып жүгіру. Ойын: «Тиін мен жаңғақ» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.
---	---	---

Сәрсенбі	Бейсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық- зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс- әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдаын, суық тимеудің алдын алуға болатынын түсіну. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру заттарды бір қолынан екінші қолына салцу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Үлкен допты екі қолмен лақтыру және қағып алу. Ойын: «Солдаттар маршымен» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы	9.45 «Алтын балық» тобы Мақсаты: Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық- зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс- әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдаын, суық тимеудің алдын алуға болатынын түсіну. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру заттарды бір қолынан екінші қолына салцу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір аяқпен тұрып басқа аяқпен қозғалыс жасау. Ойын: «Шеңберді айналып жүгіру» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 29-31 қантар 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
----------	----------	------

Мақсаты: Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.

ЖДЖ: Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалпта етпетінен бұрылып жату.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Арақашықтықты дәл есептеп секіру.

Ойын: «Эстафета таяқшасы» ойыны

Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция

Мақсаты: Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.

ЖДЖ: Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалпта етпетінен бұрылып жату.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Айналма жолда жүгіру.

Ойын: «Шарды дәл тигіз» ойыны

Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция

Мақсаты: Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.

ЖДЖ: Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалпта етпетінен бұрылып жату.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Арқанға өрмелеу, тартылу.

Ойын: «Жылдам тасымалдау» ойыны

Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция



Бекітемін

Менгерушісі Сәитжапарова Ж.А.

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК
дене шынықтыру пәні бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
03.02-07.02.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.



ACE Scanner

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 03-07 ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. Кедергілі бет үстімен еңбектеу. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тақтай үстінде жүру. Ойын: «Қырықаяқ» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. Кедергілі бет үстімен еңбектеу. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Екі аяқпен секіру. Ойын: «Үш орындық» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. Кедергілі бет үстімен еңбектеу. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындыққа секіру. Ойын: «Қасқыр мен ешкі» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.
Бейсенбі	Жұма	

9.25 «Бәйтерек» тобы

Мақсаты: Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. Кедергілі бет үстімен еңбектеу.

ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Белгіленген жерге дейін жүгіру.

Ойын: «Түйіншек» ойыны.

Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

9.25 «Бәйтерек» тобы

Мақсаты: Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.

Кедергілі бет үстімен еңбектеу.

ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Бір аяқта тепе-теңдік сақтау.

Ойын: «Қасқыр мен лақтар» ойыны.

Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

Топ: «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 03-07 ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2-2,5 м қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2-2,5 м қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2-2,5 м қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны

құру.Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір аяқпен тұрып басқа аяқпен қозғалыс жасау. Ойын: «Жүйріктер жеңеді» Қорытынды: Созылу жаттығуы	құру.Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Үлкен допты екі қолмен лақтыру және қағып алу. Ойын: «Қарлығаш» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы	құру.Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Жұптасып жүгіру. Ойын: «Аюлар мен аралар» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.
--	--	--

Сәрсенбі	Бейсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2-2,5 м қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жұптасып жүгіру. Ойын: «Бос орын» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы	9.45 «Алтын балық» тобы Мақсаты: Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2-2,5 м қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алшақталған заттар арасынан жүгіру. Ойын: «Жапалақ» ойыны. Қорытынды:Тыныс алу жаттығуын жасау.

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі:05-07 ақпан 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Мақсаты: Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-брет), стренчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3метр). ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арақашықтықты дәл есептеп секіру. Ойын: «Аңшы мен қояндар» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Мақсаты: Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-брет), стренчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3метр). ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Айналма жолда жүгіру. Ойын: «Марғаулар мен күшіктер» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Мақсаты: Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-брет), стренчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3метр). ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арқанға өрмелеу, тартылу. Ойын: «Ұшақтар» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция



Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК
дене шынықтыру пәні бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
10.02-14.02.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрыту кезеңі: 10-14 ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Тақырыбы: Өрт сөндірушілер Мақсаты: Кедергілі бет үстімен еңбектеу. Қойылған заттардың арасымен еңбектеу. Алға, яғни 2,5 қашықтыққа-ұзындыққа екі аяқпен секіру. 70 см қашықтықтан доптарды қақпа арқылы домалату. ЖДЖ: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Өрт сөндірушілерге арналған тыныс жаттығулары. Ойын: «От сөндірі!» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Тақырыбы: Өрт сөндірушілер Мақсаты: Кедергілі бет үстімен еңбектеу. Қойылған заттардың арасымен еңбектеу. Алға, яғни 2,5 қашықтыққа-ұзындыққа екі аяқпен секіру. 70 см қашықтықтан доптарды қақпа арқылы домалату. ЖДЖ: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арқамен тартылу, секіру. Ойын: «Өрттен құтқару» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Тақырыбы: Өрт сөндірушілер Мақсаты: Кедергілі бет үстімен еңбектеу. Қойылған заттардың арасымен еңбектеу. Алға, яғни 2,5 қашықтыққа-ұзындыққа екі аяқпен секіру. 70 см қашықтықтан доптарды қақпа арқылы домалату. ЖДЖ: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допшен жаттығулар Ойын: «Өрт сөндіру көлігі» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.
Бейсенбі		Жұма

9.25 «Бәйтерек» тобы**Тақырыбы:** Өрт сөндірушілер**Мақсаты:** Кедергілі бет үстімен еңбектеу. Қойылған заттардың арасымен еңбектеу. Алға, яғни 2,5 қашықтыққа-ұзындыққа екі аяқпен секіру. 70 см қашықтықтан доптарды қақпа арқылы домалату.**ЖДЖ:** Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Шығыршық арқылы секіру.

Ойын: «Өрт дабылы» ойыны.**Қорытынды:** Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.**Топ:** «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары**Балалардың жасы:** 4 жас**Жоспардың құрылу кезеңі:** 10-14 ақпан 2025 жыл**9.25 «Бәйтерек» тобы****Тақырыбы:** Өрт сөндірушілер**Мақсаты:** Кедергілі бет үстімен еңбектеу. Қойылған заттардың арасымен еңбектеу. Алға, яғни 2,5 қашықтыққа-ұзындыққа екі аяқпен секіру. 70 см қашықтықтан доптарды қақпа арқылы домалату.**ЖДЖ:** Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Еркін қозғалыс жаттығулары

Ойын: «Құтқарушылар» ойыны.**Қорытынды:** Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Тақырыбы: Өрт сөндірушілер-батыл құтқарушылар Мақсаты: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. ЖДЖ: Балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға,	9.25 «Айгөлек» тобы Тақырыбы: Өрт сөндірушілер-батыл құтқарушылар Мақсаты: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. ЖДЖ: Балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға,	9.25 «Айгөлек» тобы Тақырыбы: Өрт сөндірушілер-батыл құтқарушылар Мақсаты: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. ЖДЖ: Балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды

«Жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Баспалдақтан көтерілу және түсу. Ойын: «Өрт сөндірушілер жүгірісі» Қорытынды: Созылу жаттығуы	«Жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Секіру жаттығулары. Ойын: «Отпен күрес» Қорытынды: Созылу жаттығуы	үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «Жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арқанмен тартылу, шеңберде жүгіру. Ойын: «Өрт сөндіру миссиялары» Қорытынды: Созылу жаттығуы
---	--	---

Сәрсенбі	Бейсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Тақырыбы: Өрт сөндірушілер-батыл құтқарушылар Мақсаты: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. ЖДЖ: Балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «Жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты дәлдеу жаттығулары. Ойын: «Құтқару операциясы» Қорытынды: Созылу жаттығуы	9.45 «Алтын балық» тобы Тақырыбы: Өрт сөндірушілер-батыл құтқарушылар Мақсаты: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. ЖДЖ: Балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «Жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Еркін қимыл жаттығулары Ойын: «Кім жылдам?» Қорытынды: Созылу жаттығуы

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 12-14 ақпан 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Мақсаты: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды; бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады. ЖДЖ: Құрсаудан еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғаға жоғар-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Созылу және тыныс алу жаттығулары Ойын: «Өрт дабылы!» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Мақсаты: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды; бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады. ЖДЖ: Құрсаудан еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғаға жоғар-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жылдамдық пен икемділік жаттығуы Ойын: «Құтқарушылар» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Мақсаты: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды; бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады. ЖДЖ: Құрсаудан еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғаға жоғар-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары Ойын: «Өрттен құтқару» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция

Александр: *[Signature]*



Бекітемін
Менгеруші Сәйтжапарова Ж.А.

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК
дене шынықтыру пәні бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
17.02-21.02.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК
Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрыту кезеңі: 17-21 ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Тақырыбы: Өрт сөндірушілер Мақсаты: Тоқтап тапсырма орындаумен жүгіру. Тұру қалпынан бір-біріне доп домалату. Тура бағытта 3 метр қашықтыққа еңбектеу. Допты екі қолмен домалату білігін бекітуді жалғастыру, тұру қалпынан допты бір уақытта екі қолмен итеру білігін, қолдың ұсақ моторикасын дамыту. ЖДЖ: Балалардың доптармен қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Өрт сөндірушілерге арналған тыныс жаттығулары. Ойын: «Көңіл-күйді анықтау» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Тақырыбы: Өрт сөндірушілер Мақсаты: Тоқтап тапсырма орындаумен жүгіру. Тұру қалпынан бір-біріне доп домалату. Тура бағытта 3 метр қашықтыққа еңбектеу. Допты екі қолмен домалату білігін бекітуді жалғастыру, тұру қалпынан допты бір уақытта екі қолмен итеру білігін, қолдың ұсақ моторикасын дамыту. ЖДЖ: Балалардың доптармен қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арқамен тартылу, секіру. Ойын: «Менің көңіл күйім» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Тақырыбы: Өрт сөндірушілер Мақсаты: Тоқтап тапсырма орындаумен жүгіру. Тұру қалпынан бір-біріне доп домалату. Тура бағытта 3 метр қашықтыққа еңбектеу. Допты екі қолмен домалату білігін бекітуді жалғастыру, тұру қалпынан допты бір уақытта екі қолмен итеру білігін, қолдың ұсақ моторикасын дамыту. ЖДЖ: Балалардың доптармен қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Доппен жаттығулар Ойын: «Адалдық шеңбері» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

Бейсенбі	Жұма
9.25 «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Өрт сөндірушілер Мақсаты: Тоқтап тапсырма орындаумен жүгіру. Тұру қалпынан бір-біріне доп домалату. Тура бағытта 3 метр қашықтыққа еңбектеу. Допты екі қолмен домалату білігін бекітуді жалғастыру, тұру қалпынан допты бір уақытта екі қолмен итеру білігін, қолдың ұсақ моторикасын дамыту. ЖДЖ: Балалардың доптармен қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Шығыршық арқылы секіру. Ойын: «Сыпайы сөздер дүкені» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.25 «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Өрт сөндірушілер Мақсаты: Тоқтап тапсырма орындаумен жүгіру. Тұру қалпынан бір-біріне доп домалату. Тура бағытта 3 метр қашықтыққа еңбектеу. Допты екі қолмен домалату білігін бекітуді жалғастыру, тұру қалпынан допты бір уақытта екі қолмен итеру білігін, қолдың ұсақ моторикасын дамыту. ЖДЖ: Балалардың доптармен қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Еркін қозғалыс жаттығулары Ойын: «Диалог» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

Топ: «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 17-21 ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Тақырыбы: Өрт сөндірушілер-батыл құтқарушылар Мақсаты: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Шаңғымен жүру.	9.25 «Айгөлек» тобы Тақырыбы: Өрт сөндірушілер-батыл құтқарушылар Мақсаты: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Шаңғымен жүру.	9.25 «Айгөлек» тобы Тақырыбы: Өрт сөндірушілер-батыл құтқарушылар Мақсаты: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Шаңғымен жүру.

Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. ЖДЖ: Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек кезек көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Баспалдақтан көтерілу және түсу. Ойын: «Әдепті сөздер шеңбері» Қорытынды: Созылу жаттығуы	Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. ЖДЖ: Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек кезек көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Секіру жаттығулары. Ойын: «Сыпайы өтініш» Қорытынды: Созылу жаттығуы	Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. ЖДЖ: Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек кезек көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арқанмен тартылу, шеңберде жүгіру. Ойын: «Сыпайы кездесу» Қорытынды: Созылу жаттығуы
--	---	---

Сәрсенбі	Бейсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Тақырыбы: Өрт сөндірушілер-батыл құтқарушылар Мақсаты: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. ЖДЖ: Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек кезек көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты дәлдеу жаттығулары. Ойын: «Мейірімділік туралы ойлайық» Қорытынды: Созылу жаттығуы	9.45 «Алтын балық» тобы Тақырыбы: Өрт сөндірушілер-батыл құтқарушылар Мақсаты: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. ЖДЖ: Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек кезек көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Еркін қимыл жаттығулары Ойын: «Мейірімді адамдар» Қорытынды: Созылу жаттығуы

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 19-21 ақпан 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Мақсаты: Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-брет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-брет), стренчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен жаттығуларды орындау. ЖДЖ: Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолымен алып жүруге жаттықтыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Созылу және тыныс алу жаттығулары Ойын: «Мейірімділік ағашы» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Мақсаты: Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-брет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-брет), стренчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен жаттығуларды орындау. ЖДЖ: Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолымен алып жүруге жаттықтыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жылдамдық пен икемділік жаттығуы Ойын: «Кемемен қыдыруға барамыз» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Мақсаты: Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-брет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-брет), стренчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен жаттығуларды орындау. ЖДЖ: Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолымен алып жүруге жаттықтыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары Ойын: «Түрлі-түсті гүлдер» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция

Handwritten signature



Бекітемін
Менгеруші Сеитжапарова Ж.А.

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК
дене шынықтыру пәні бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
24.02-28.02.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.



ACE Scanner

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 24-28 ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Допты екі қолмен домалату білігін бекітуді жалғастыру, тұру қалпынан допты бір уақытта екі қолмен итеру білігін, қолдың ұсақ моторикасын дамыту. Қимыл ептілігі мен үйлесімдігін дамыту. ЖДЖ: Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тактай үстінде жүру. Ойын: «Паравоз» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Допты екі қолмен домалату білігін бекітуді жалғастыру, тұру қалпынан допты бір уақытта екі қолмен итеру білігін, қолдың ұсақ моторикасын дамыту. Қимыл ептілігі мен үйлесімдігін дамыту. ЖДЖ: Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Екі аяқпен секіру. Ойын: «Қуыспақ» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Допты екі қолмен домалату білігін бекітуді жалғастыру, тұру қалпынан допты бір уақытта екі қолмен итеру білігін, қолдың ұсақ моторикасын дамыту. Қимыл ептілігі мен үйлесімдігін дамыту. ЖДЖ: Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындыққа секіру. Ойын: «Тауық қорадағы түлкі» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.
Бейсенбі	Жұма	

9.25 «Бәйтерек» тобы

Мақсаты: Допты екі қолмен домалату білігін бекітуді қалғастыру, тұру қалпынан допты бір уақытта екі қолмен итеру білігін, қолдың ұсақ моторикасын дамыту. Қимыл ептілігі мен үйлесімдігін дамыту.

ЖДЖ: Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Белгіленген жерге дейін жүгіру.

Ойын: «Допты ұстап алу» ойыны.

Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

9.25 «Бәйтерек» тобы

Мақсаты: Допты екі қолмен домалату білігін бекітуді жалғастыру, тұру қалпынан допты бір уақытта екі қолмен итеру білігін, қолдың ұсақ моторикасын дамыту. Қимыл ептілігі мен үйлесімдігін дамыту.

ЖДЖ: Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Бір аяқта тепе-теңдік сақтау.

Ойын: «Мысық пен құстар» ойыны.

Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

Топ: «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 24-28 ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). ЖДЖ: Өкшемен, аяқтың мыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен, сапта бір-бірден жүру, жүруді	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). ЖДЖ: Өкшемен, аяқтың мыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен, сапта бір-бірден жүру, жүруді	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). ЖДЖ: Өкшемен, аяқтың мыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен, сапта бір-бірден жүру, жүруді

жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір аяқпен тұрып басқа аяқпен қозғалыс жасау. Ойын: «Аңшы мен қояндар» Қорытынды: Созылу жаттығуы	жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Үлкен допты екі қолмен лақтыру және қағып алу. Ойын: «Ұшақтар» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы	жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жұптасып жүгіру. Ойын: «Кетті, кетті орамал!» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.
--	---	---

Сәрсенбі	Бейсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). ЖДЖ: Өкшемен, аяқтың мыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жұптасып жүгіру. Ойын: «Жапалақ» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы	9.45 «Алтын балық» тобы Мақсаты: 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). ЖДЖ: Өкшемен, аяқтың мыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алшақталған заттар арасынан жүгіру. Ойын: «Бос орын» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 26-28 ақпан 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
----------	----------	------

Мақсаты: Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау; Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу.

ЖДЖ: Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.

Негізгі қимыл-қозғалыс

жаттығулары:

1. Арақашықтықты дәл есептеп секіру.

Ойын: «Жүйріктер жеңеді» ойыны

Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция

Мақсаты: Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау; Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу.

ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру.

Негізгі қимыл-қозғалыс

жаттығулары:

1. Айналма жолда жүгіру.

Ойын: «Қарлығаш» ойыны

Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция

Мақсаты: Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау; Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу.

ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру.

Негізгі қимыл-қозғалыс

жаттығулары:

1. Арқанға өрмелеу, тартылу.

Ойын: «Үш орындық» ойыны

Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция



Бекітемін
Менгеруші Сәйтжапарова Ж.А.

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК
дене шынықтыру пәні бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
31.03-04.04.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 31 наурыз- 4сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тақтай үстінде жүру. Ойын: «Қырықаяқ» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Екі аяқпен секіру. Ойын: «Үш орындық» ойыны.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындыққа секіру. Ойын: «Қасқыр мен ешкі» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді

	Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	босаңсыту жаттығуы.
Бейсенбі	Жұма	
9.25 «Бәйтерек» тобы Мақсаты: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Белгіленген жерге дейін жүгіру. Ойын: «Түйіншек» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.25 «Бәйтерек» тобы Мақсаты: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір аяқта тепе-теңдік сақтау. Ойын: «Қасқыр мен лақтар» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	

Топ: «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 31 наурыз- 4 сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

Жануарлардың қимылдарына еліктеп, дене жаттығуларын орындау; Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау.

Негізгі қимыл-қозғалыс

жаттығулары:

1. Бір аяқпен тұрып басқа аяқпен қозғалыс жасау.

Ойын: «Жүйріктер жеңеді»

Қорытынды: Созылу жаттығуы

Жануарлардың қимылдарына еліктеп, дене жаттығуларын орындау; Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау.

Негізгі қимыл-қозғалыс

жаттығулары:

1. Үлкен допты екі қолмен лақтыру және қағып алу.

Ойын: «Қарлығаш» ойыны.

Қорытынды: Созылу жаттығуы

Жануарлардың қимылдарына еліктеп, дене жаттығуларын орындау; Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Жұптасып жүгіру.

Ойын: «Аюлар мен аралар» ойыны.

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Сәрсенбі	Бейсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Максаты: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Жануарлардың қимылдарына еліктеп, дене жаттығуларын орындау; Сауықтыру-шынықтыру шаралары. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:	9.45 «Алтын балық» тобы Максаты: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Жануарлардың қимылдарына еліктеп, дене жаттығуларын орындау; Сауықтыру-шынықтыру шаралары. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау.

1. Жұптасып жүгіру.

Ойын: «Бос орын» ойыны.

Қорытынды: Созылу жаттығуы

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Алшақталған заттар арасынан жүгіру.

Ойын: «Жапалақ» ойыны.

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2-4 сәуір 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Мақсаты: Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қою. ЖДЖ: Сапка тұру, сап түзеу, сапка қайта тұру. Бір-бірден сапка тұру, бір-бірінің жанына сапка және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арақашықтықты дәл есептеп секіру. Ойын: «Аңшы мен қояндар» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Мақсаты: Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қою. ЖДЖ: Сапка тұру, сап түзеу, сапка қайта тұру. Бір-бірден сапка тұру, бір-бірінің жанына сапка және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Айналма жолда жүгіру. Ойын: «Марғаулар мен күшіктер» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Мақсаты: Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қою. ЖДЖ: Сапка тұру, сап түзеу, сапка қайта тұру. Бір-бірден сапка тұру, бір-бірінің жанына сапка және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арқанға өрмелеу, тартылу. Ойын: «Ұшақтар» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция

Кашаев —



Бекітемін
Менгеруші Сеитжапарова Ж.А.

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК
дене шынықтыру пәні бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
07.04-11.03.2025 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.



ACE Scanner

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезені: 7-11 сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты: Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Ойыншықтарды мұқият пайдалануға баулу. Алға ұмтылып, секірген кезде бір уақытта екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. Жаттығу жасаған кезде тынысымен тежемеу білігін қалыптастыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты: Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Ойыншықтарды мұқият пайдалануға баулу. Алға ұмтылып, секірген кезде бір уақытта екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. Жаттығу жасаған кезде тынысымен тежемеу білігін қалыптастыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Сиқырлы таяқ» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты: Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Ойыншықтарды мұқият пайдалануға баулу. Алға ұмтылып, секірген кезде бір уақытта екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. Жаттығу жасаған кезде тынысымен тежемеу білігін қалыптастыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалату. Ойын: «Қындық сандық» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
Бейсенбі	Жұма	

Мақсаты: Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Ойыншықтарды мұқият пайдалануға баулу. Алға ұмтылып, секірген кезде бір уақытта екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. Жаттығу жасаған кезде тынысымен тежемеу білігін қалыптастыру.

ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Допты қақпа арқылы домалату.

Ойын: «Егіз сөздер» ойыны.

Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Мақсаты: Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Ойыншықтарды мұқият пайдалануға баулу. Алға ұмтылып, секірген кезде бір уақытта екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. Жаттығу жасаған кезде тынысымен тежемеу білігін қалыптастыру.

ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп жазу, саусақтарын ашып жұму.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.

2. Допты қақпа арқылы домалату.

Ойын: «Жануарлар кеңесі» ойыны.

Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК

Топ: ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 7-11 сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол	Мақсаты: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол	Мақсаты: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол

қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Кім жылдам?» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тактай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Соқыртеке» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. Ойын: «Айдапсал» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
--	--	---

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК

Топ: мектеп алды тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 9-11 сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Мақсаты: Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан	Мақсаты: Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне,	Мақсаты: Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан

1. Жұптасып жүгіру.
Ойын: «Бос орын» ойыны.
Қорытынды: Созылу жаттығуы

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:
1. Алшақталған заттар арасынан жүгіру.
Ойын: «Жапалақ» ойыны.
Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2-4 сәуір 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Мақсаты: Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қою. ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арақашықтықты дәл есептеп секіру. Ойын: «Аңшы мен қояндар» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Мақсаты: Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қою. ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Айналма жолда жүгіру. Ойын: «Марғаулар мен күшіктер» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Мақсаты: Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қою. ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арқанға өрмелеу, тартылу. Ойын: «Ұшақтар» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция

допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.

Негізгі қимыл-қозғалыс

жаттығулары:

1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.

Ойын: «Тасымақ» ойыны

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасату.

заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.

ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.

Ойын: «Монданақ» ойыны

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасату.

допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.

ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау;

Негізгі қимыл-қозғалыс

жаттығулары:

1. Ұзындығы 2,5-2 м ені 25 см тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.

Ойын: «Шалма» ойыны

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.

Коллеж -



Бекітемін
Меңгеруші Сеитжапарова Ж.А.

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК
дене шынықтыру пәні бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
14.04-18.04.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 14-18 сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Ойыншықтарды мұқият пайдалануға баулу. Алға ұмтылып, секірген кезде бір уақытта екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. Жаттығу жасаған кезде тынысымен тежемеу білігін қалыптастыру. Бір-біріне тілектестікке баулу. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тақтай үстінде жүру. Ойын: «Қырықаяқ» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Ойыншықтарды мұқият пайдалануға баулу. Алға ұмтылып, секірген кезде бір уақытта екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. Жаттығу жасаған кезде тынысымен тежемеу білігін қалыптастыру. Бір-біріне тілектестікке баулу. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Екі аяқпен секіру. Ойын: «Үш орындық» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Ойыншықтарды мұқият пайдалануға баулу. Алға ұмтылып, секірген кезде бір уақытта екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. Жаттығу жасаған кезде тынысымен тежемеу білігін қалыптастыру. Бір-біріне тілектестікке баулу. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындыққа секіру. Ойын: «Қасқыр мен ешкі» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді

	босаңсыту жаттығуы.	босаңсыту жаттығуы.
Бейсенбі	Жұма	
9.25 «Бәйтерек» тобы Мақсаты: Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Ойыншықтарды мұқият пайдалануға баулу. Алға ұмтылып, секірген кезде бір уақытта екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. Жаттығу жасаған кезде тынысымен тежемеу білігін қалыптастыру. Бір-біріне тілектестікке баулу. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Белгіленген жерге дейін жүгіру. Ойын: «Түйіншек» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.25 «Бәйтерек» тобы Мақсаты: Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Ойыншықтарды мұқият пайдалануға баулу. Алға ұмтылып, секірген кезде бір уақытта екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. Жаттығу жасаған кезде тынысымен тежемеу білігін қалыптастыру. Бір-біріне тілектестікке баулу. Кедергілі бет үстімен еңбектеу. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір аяқта тепе-теңдік сақтау. Ойын: «Қасқыр мен лақтар» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	

Топ: «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 14-18 сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Педагогтің нұсқауларын орындау, қозғалыс кезінде тура бағытты сақтау білігін жетілдіру.	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Педагогтің нұсқауларын орындау, қозғалыс кезінде тура бағытты сақтау білігін жетілдіру.	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Педагогтің нұсқауларын орындау, қозғалыс кезінде тура бағытты сақтау білігін жетілдіру.

ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір аяқпен тұрып басқа аяқпен қозғалыс жасау. Ойын: «Жүйріктер жеңеді» Қорытынды: Созылу жаттығуы	ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Үлкен допты екі қолмен лақтыру және қағып алу. Ойын: «Қарлығаш» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы	ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жұптасып жүгіру. Ойын: «Аюлар мен аралар» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.
--	--	---

Сәрсенбі	Бейсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Педагогтің нұсқауларын орындау, қозғалыс кезінде тура бағытты сақтау білігін жетілдіру. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жұптасып жүгіру. Ойын: «Бос орын» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы	9.45 «Алтын балық» тобы Мақсаты: Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Педагогтің нұсқауларын орындау, қозғалыс кезінде тура бағытты сақтау білігін жетілдіру. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алшақталған заттар арасынан жүгіру. Ойын: «Жапалақ» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 16-18 сәуір 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Мақсаты: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Жануарлардың қимылдарына еліктеп, дене жаттығуларын орындау; Сауықтыру-шынықтыру шаралары. ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Аракашықтықты дәл есептеп секіру. Ойын: «Аңшы мен қояндар» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Мақсаты: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Жануарлардың қимылдарына еліктеп, дене жаттығуларын орындау; Сауықтыру-шынықтыру шаралары. ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Айналма жолда жүгіру. Ойын: «Марғаулар мен күшіктер» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Мақсаты: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Жануарлардың қимылдарына еліктеп, дене жаттығуларын орындау; Сауықтыру-шынықтыру шаралары. ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арқанға өрмелеу, тартылу. Ойын: «Ұшақтар» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция

Жоспар



Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 21-25 сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру. ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау, тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру. Бірлескен ойындар кезінде өзара көмек көрсету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Биіктікке секіру. Ойын: «Қасқырға арналған қақпан» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.25 «Бәйтерек» тобы Мақсаты: Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру. ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау, тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру. Бірлескен ойындар кезінде өзара көмек көрсету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жүгіру мен қашу. Ойын: «Бос орын» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру. Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік пен өзара сыйластықты үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Аяқтарды алшақ қойып, алақанмен жерге жету.. Ойын: «Мысық пен құстар» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Бейсенбі	Жұма
9.55 «Қызғалдақ» тобы	9.25 «Бәйтерек» тобы

Мақсаты: Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру. ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау,тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру. Бірлескен ойындар кезінде өзара көмек көрсету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Биіктікке секіру. Ойын: «Допты ұстап алу» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	Мақсаты: Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру. ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау,тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру. Бірлескен ойындар кезінде өзара көмек көрсету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Жүгіру мен қашу. Ойын: «Қуыспақ» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.
---	--

Топ: «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары

Балалардың жасы:4жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 21-25 сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Ептілікті,қимылдар үйлесімділігін дамыту.Ойыншықтарды мұқият пайдалануға баулу. Алға ұмтылып,секірген кезде бір уақытта екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру.Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік пен өзара сыйластықты	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Ептілікті,қимылдар үйлесімділігін дамыту.Ойыншықтарды мұқият пайдалануға баулу. Алға ұмтылып,секірген кезде бір уақытта екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру.Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік пен өзара сыйластықты	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Ептілікті,қимылдар үйлесімділігін дамыту.Ойыншықтарды мұқият пайдалануға баулу. Алға ұмтылып,секірген кезде бір уақытта екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру.Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік

үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Түзу сызықта баяу және жылдам жүгіру. Ойын: «Марғаулар мен күшіктер» Қорытынды: Созылу жаттығуы	үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қолды жоғары көтеріп, денені алға, артқа, бүйірге еңкейту. Ойын: «Қуыспак» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы	пен өзара сыйластықты үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Аяқтарды алшақ қойып, алақанмен жерге жету.. Ойын: «Мысық пен құстар» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.
---	--	--

Бейсенбі	Жұма
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Ойыншықтарды мұқият пайдалануға баулу. Алға ұмтылып, секірген кезде бір уақытта екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру. Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік пен өзара сыйластықты үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Түзу сызықта баяу және жылдам жүгіру. Ойын: «Үш орындық» Қорытынды: Созылу жаттығуы	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Ойыншықтарды мұқият пайдалануға баулу. Алға ұмтылып, секірген кезде бір уақытта екі аяқпен күшпен итерілу білігін бекіту. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру. Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік пен өзара сыйластықты үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қолды жоғары көтеріп, денені алға, артқа, бүйірге еңкейту. Ойын: «Қасқыр мен ешкі» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 23-25 сәуір 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
----------	----------	------

Мақсаты: Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. ЖДЖ: Қарапайым қозғалыс белсенділігін дамыту және қауіпсіздік ережелерін үйрету. Қозғалыс кезінде қашықтықты сақтау, жүгіріп, секіргенде дұрыс қимылдау. Спорттық құралдарды қауіпсіз пайдалану. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Денені әртүрлі бағытта еңкейтіп, тепе-теңдікті сақтау. Ойын: «Түрлі түсті автокөліктер» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Мақсаты: Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. ЖДЖ: Қарапайым қозғалыс белсенділігін дамыту және қауіпсіздік ережелерін үйрету. Қозғалыс кезінде қашықтықты сақтау, жүгіріп, секіргенде дұрыс қимылдау. Спорттық құралдарды қауіпсіз пайдалану. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Шар немесе құрсауды ұстап жүру. Ойын: «Көңілді қошақандар» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Мақсаты: Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. ЖДЖ: Қарапайым қозғалыс белсенділігін дамыту және қауіпсіздік ережелерін үйрету. Қозғалыс кезінде қашықтықты сақтау, жүгіріп, секіргенде дұрыс қимылдау. Спорттық құралдарды қауіпсіз пайдалану. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тар сызықта жүру. Ойын: «Кім жылдам?» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция
--	---	--



Бекітемін
Менгерушісі Сеитжапарова Ж.А.

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК
дене шынықтыру пәні бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
28.04-02.05.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 28 сәуір-2 мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі
9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Жаттығу жасаған кезде тынысымен тежемеу білігін қалыптастыру. Бір-біріне тілектестікке баулу. Заттар арасында жүруге жаттықтыру, қимылды бастау мен аяқтау белгісін қабылдау білігін дамыту. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тақтай үстінде жүру. Ойын: «Қырықаяқ» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Жаттығу жасаған кезде тынысымен тежемеу білігін қалыптастыру. Бір-біріне тілектестікке баулу. Заттар арасында жүруге жаттықтыру, қимылды бастау мен аяқтау белгісін қабылдау білігін дамыту. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Екі аяқпен секіру. Ойын: «Үш орындық» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.
Сәрсенбі	Жұма
9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Жаттығу жасаған кезде тынысымен тежемеу білігін қалыптастыру. Бір-біріне тілектестікке баулу. Заттар арасында жүруге жаттықтыру, қимылды бастау мен аяқтау белгісін қабылдау білігін дамыту.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Жаттығу жасаған кезде тынысымен тежемеу білігін қалыптастыру. Бір-біріне тілектестікке баулу. Заттар арасында жүруге жаттықтыру, қимылды бастау мен аяқтау белгісін қабылдау білігін дамыту.

ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындыққа секіру. Ойын: «Қасқыр мен ешкі» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындыққа секіру. Ойын: «Қасқыр мен ешкі» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.
---	---

Топ: «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 28 сәуір-2 мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Максаты: Педагогтің нұсқауларын орындау, қозғалыс кезінде тура бағытты сақтау білігін жетілдіру. Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Сапта бір- бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір аяқпен тұрып басқа аяқпен қозғалыс жасау. Ойын: «Жүйріктер жеңеді» Қорытынды: Созылу жаттығуы	9.25 «Айгөлек» тобы Максаты: Педагогтің нұсқауларын орындау, қозғалыс кезінде тура бағытты сақтау білігін жетілдіру. Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Сапта бір- бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Үлкен допты екі қолмен лақтыру және қағып алу. Ойын: «Қарлығаш» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы
Сәрсенбі	Жұма

9.25 «Айгөлек» тобы

Мақсаты: Педагогтің нұсқауларын орындау, қозғалыс кезінде тура бағытты сақтау білігін жетілдіру. Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Сапта бір- бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Жұптасып жүгіру.

Ойын: «Аюлар мен аралар» ойыны.

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 30 сәуір-2 мамыр 2025 жыл

Сәрсенбі

Мақсаты: Орнынан ұзындыққа секіруге үйрету, итерілген кезде табандарын дұрыс қою, жерге өкшеге түсіп, бүкіл табанға ауысу білігін дамыту.

ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Арақашықтықты дәл есептеп секіру.

9.25 «Айгөлек» тобы

Мақсаты: Педагогтің нұсқауларын орындау, қозғалыс кезінде тура бағытты сақтау білігін жетілдіру. Ептілікті, қимылдар үйлесімділігін дамыту. Сапта бір- бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Жұптасып жүгіру.

Ойын: «Аюлар мен аралар» ойыны.

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Жұма

Мақсаты: Орнынан ұзындыққа секіруге үйрету, итерілген кезде табандарын дұрыс қою, жерге өкшеге түсіп, бүкіл табанға ауысу білігін дамыту.

ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Арқанға өрмелеу, тартылу.

Ойын: «Аңшы мен қояндар» ойыны
Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция

Ойын: «Ұшақтар» ойыны
Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция

Асан



Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК
дене шынықтыру пәні бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
05.05-08.05.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 5-8 мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Бейсенбі
9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгерту. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тақтай үстінде жүру. Ойын: «Қырықаяқ» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгерту. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Екі аяқпен секіру. Ойын: «Үш орындық» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгерту. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындыққа секіру. Ойын: «Қасқыр мен ешкі» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

Топ: «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 5-8 мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Бейсенбі
----------	----------	----------

9.25 «Айгөлек» тобы

Мақсаты: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу.

ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау.

Негізгі қимыл-қозғалыс

жаттығулары:

1. Бір аяқпен тұрып басқа аяқпен қозғалыс жасау.

Ойын: «Жүйріктер жеңеді»

Қорытынды: Созылу жаттығуы

9.25 «Айгөлек» тобы

Мақсаты: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу.

ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау.

Негізгі қимыл-қозғалыс

жаттығулары:

1. Үлкен допты екі қолмен лақтыру және қағып алу.

Ойын: «Қарлығаш» ойыны.

Қорытынды: Созылу жаттығуы

9.25 «Айгөлек» тобы

Мақсаты: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу.

ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Жұптасып жүгіру.

Ойын: «Аюлар мен аралар» ойыны.

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 8 мамыр 2025 жыл

Бейсенбі

Мақсаты: Орнынан ұзындыққа секіруге үйрету, итерілген кезде табандарын дұрыс қою, жерге өкшеге түсіп, бүкіл табанға ауысу білігін дамыту. Заттар арасында жүруге жаттықтыру, спорт залында бағдарлану, қимылды бастау және аяқтау білігін қабылдау білігін дамыту.

ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Айналма жолда жүгіру.

Ойын: «Марғаулар мен күшіктер» ойыны

Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция

Таңырқ



Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК
дене шынықтыру пәні бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
12.05-16.05.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» жортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 12-16 мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тақтай үстінде жүру. Ойын: «Қырықаяқ» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Екі аяқпен секіру. Ойын: «Үш орындық» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындыққа секіру. Ойын: «Қасқыр мен ешкі» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.
Бейсенбі	Жұма	

9.25 «Бәйтерек» тобы

Мақсаты: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру.

ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Белгіленген жерге дейін жүгіру.

Ойын: «Қырықаяқ» ойыны.

Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

Топ: «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 12-16 мамыр 2025 жыл

9.25 «Бәйтерек» тобы

Мақсаты: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру.

ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Бір аяқта тепе-теңдік сақтау.

Ойын: «Қасқыр мен ешкі» ойыны.

Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамыту. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамыту. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамыту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Бір аяқпен тұрып басқа аяқпен қозғалыс жасау.

Ойын: «Бестемше»

Қорытынды: Созылу жаттығуы

1. Үлкен допты екі қолмен лақтыру және қағып алу.

Ойын: «Бестемше» ойыны.

Қорытынды: Созылу жаттығуы

1. Жұптасып жүгіру.

Ойын: «Бестемше» ойыны.

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Сәрсенбі	Бейсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамыту. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жұптасып жүгіру. Ойын: «Бестемше» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы	9.45 «Алтын балық» тобы Мақсаты: Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамыту. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алшақталған заттар арасынан жүгіру. Ойын: «Бестемше» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 14-16 мамыр 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Мақсаты: Орнынан ұзындыққа секіруге үйрету, итерілген кезде табандарын дұрыс қою, жерге өкшеге түсіп, бүкіл табанға ауысу білігін дамыту. Заттар арасында жүруге жаттықтыру. ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын	Мақсаты: Орнынан ұзындыққа секіруге үйрету, итерілген кезде табандарын дұрыс қою, жерге өкшеге түсіп, бүкіл табанға ауысу білігін дамыту. Заттар арасында жүруге жаттықтыру. ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру.	Мақсаты: Орнынан ұзындыққа секіруге үйрету, итерілген кезде табандарын дұрыс қою, жерге өкшеге түсіп, бүкіл табанға ауысу білігін дамыту. Заттар арасында жүруге жаттықтыру. ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын

алшақ ұстау және жақын тұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арақашықтықты дәл есептеп секіру. Ойын: «Бестемше» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Айналма жолда жүгіру. Ойын: «Бестемше» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция	алшақ ұстау және жақын тұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арқанға өрмелеу, тартылу. Ойын: «Бестемше» ойыны Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция
--	--	--

Жалғасы



Бекітемін

менгеруші Сеитжапарова Ж.А.

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК
дене шынықтыру пәні бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
19.05-23.05.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.



ACE Scanner

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 19-23 мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау,тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты лақтыру және қағып алу. Ойын: «Жүйріктер жеңеді» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау,тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бір аяқпен секіру(оң және сол аяқ) Ойын: «Қарлығаш» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау,тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Биіктікке секіру. Ойын: «Қасқырға арналған қақпан» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.
Бейсенбі	Жұма	

«Бәйтерек» тобы

Мақсаты: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру.

ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау, тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Жүгіру мен қашу.

Ойын: «Бос орын» ойыны.

Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

9.25 «Бәйтерек» тобы

Мақсаты: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру.

ЖДЖ: Қозғалыс үйлесімділігін арттыру және спорттық құралдармен қауіпсіз жұмыс жасау. Қимыл әрекеттерінде дұрыс қалыпты сақтау, тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын меңгеру.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Жүру мен тоқтау.

Ойын: «Жапалақ» ойыны.

Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

Топ: «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 19-23 мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Сапта бір- бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру. Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік пен өзара сыйластықты үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тұзу сызықта баяу және жылдам жүгіру.	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Сапта бір- бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру. Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік пен өзара сыйластықты үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қолды жоғары көтеріп, денені алға, артқа, бүйірге еңкейту.	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Сапта бір- бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру. Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік пен өзара сыйластықты үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Аяқтарды алшақ қойып, алақанмен

Ойын: «марғаулар мен күшкітер» Қорытынды: Созылу жаттығуы	Ойын: «Қуыспақ» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы	жерге жету.. Ойын: «Мысық пен құстар» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.
--	--	--

Сәрсенбі	Бейсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Сапта бір- бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру. Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік пен өзара сыйластықты үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Артқа шалқаю. Ойын: «Допты ұстап алу» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы	9.45 «Алтын балық» тобы Мақсаты: Сапта бір- бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. ЖДЖ: Қимыл дағдыларын жетілдіру және төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіру. Қозғалыстарды дәл орындау. Командалық ойындарда жауапкершілік пен өзара сыйластықты үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Қол мен аяқтарды кезек-кезек созу. Ойын: «Тауық қорадағы түлкі» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 21-23 мамыр 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Мақсаты: Қойылған заттардың арасымен еңбектеуге үйрету, еңбектеген кезде заттарға жанаспауға үйрету, қимылдар үйлесімділігін дамытуды жалғастыру, ептілікті дамыту. ЖДЖ: Қарапайым қозғалыс белсенділігін дамыту және қауіпсіздік ережелерін үйрету. Қозғалыс кезінде қашықтықты сақтау, жүгіріп, секіргенде дұрыс қимылдау. Спорттық құралдарды қауіпсіз пайдалану.	Мақсаты: Қойылған заттардың арасымен еңбектеуге үйрету, еңбектеген кезде заттарға жанаспауға үйрету, қимылдар үйлесімділігін дамытуды жалғастыру, ептілікті дамыту. ЖДЖ: Қарапайым қозғалыс белсенділігін дамыту және қауіпсіздік ережелерін үйрету. Қозғалыс кезінде қашықтықты сақтау, жүгіріп, секіргенде дұрыс қимылдау. Спорттық құралдарды қауіпсіз пайдалану. Негізгі қимыл-қозғалыс	Мақсаты: Қойылған заттардың арасымен еңбектеуге үйрету, еңбектеген кезде заттарға жанаспауға үйрету, қимылдар үйлесімділігін дамытуды жалғастыру, ептілікті дамыту. ЖДЖ: Қарапайым қозғалыс белсенділігін дамыту және қауіпсіздік ережелерін үйрету. Қозғалыс кезінде қашықтықты сақтау, жүгіріп, секіргенде дұрыс қимылдау. Спорттық құралдарды

**Негізгі қимыл-қозғалыс
жаттығулары:**

1. Денені әртүрлі бағытта еңкейтіп,
тепе-теңдікті сақтау.

Ойын: «Түрлі түсті автокөліктер»
ойыны

Қорытынды: Ойын элементтері
немесе релакция

жаттығулары:

1. Шар немесе күрсауды ұстап жүру.

Ойын: «Көңілді қошақандар» ойыны

Қорытынды: Ойын элементтері немесе
релакция

қауіпсіз пайдалану.

**Негізгі қимыл-қозғалыс
жаттығулары:**

1. Тар сызықта жүру.

Ойын: «Кім жылдам?» ойыны

Қорытынды: Ойын элементтері
немесе релакция



Бекітемін
Менгеруші Сәитжапарова Ж.А.

Абай облысы білім басқармасының Аягөз ауданы білім бөлімінің
«Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы» КМҚК
дене шынықтыру пәні бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
26.05-30.05.2025ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Андосова У.О.



ACE Scanner

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Аягөз қалалық №1 бөбекжай-балабақшасы»КМҚК

Топ: «Бәйтерек», «Қызғалдақ» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 26-30 мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Бәйтерек» тобы 9.45 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Заттар арасында жүруге жаттықтыру, қимылды бастау мен аяқтау белгісін қабылдау білігін дамыту. Түрлі бағытта жүгіруге жаттықтыру, бүкіл алаңмен жеңіл әрі ырғақты жүгіру білігін бекіту. Кеңістікті бағдарлауды, зейінді дамыту. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тактай үстінде жүру. Ойын: «Қырықаяқ» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Заттар арасында жүруге жаттықтыру, қимылды бастау мен аяқтау белгісін қабылдау білігін дамыту. Түрлі бағытта жүгіруге жаттықтыру, бүкіл алаңмен жеңіл әрі ырғақты жүгіру білігін бекіту. Кеңістікті бағдарлауды, зейінді дамыту. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Екі аяқпен секіру. Ойын: «Үш орындық» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.	9.55 «Қызғалдақ» тобы Мақсаты: Заттар арасында жүруге жаттықтыру, қимылды бастау мен аяқтау белгісін қабылдау білігін дамыту. Түрлі бағытта жүгіруге жаттықтыру, бүкіл алаңмен жеңіл әрі ырғақты жүгіру білігін бекіту. Кеңістікті бағдарлауды, зейінді дамыту. ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындыққа секіру. Ойын: «Қасқыр мен ешкі» ойыны. Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.
Бейсенбі		Жұма

9.25 «Бәйтерек» тобы

Мақсаты: Заттар арасында жүруге жаттықтыру, қимылды бастау мен аяқтау белгісін қабылдау білігін дамыту. Түрлі бағытта жүгіруге жаттықтыру, бүкіл алаңмен жеңіл әрі ырғақты жүгіру білігін бекіту. Кеңістікті бағдарлауды, зейінді дамыту.

ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Белгіленген жерге дейін жүгіру.

Ойын: «Түйіншек» ойыны.

Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

Топ: «Алтын балық», «Айгөлек» ересек топтары

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 26-30 мамыр 2025 жыл

9.25 «Бәйтерек» тобы

Мақсаты: Заттар арасында жүруге жаттықтыру, қимылды бастау мен аяқтау белгісін қабылдау білігін дамыту. Түрлі бағытта жүгіруге жаттықтыру, бүкіл алаңмен жеңіл әрі ырғақты жүгіру білігін бекіту. Кеңістікті бағдарлауды, зейінді дамыту.

ЖДЖ: Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Бір аяқта тепе-теңдік сақтау.

Ойын: «Қасқыр мен лақтар» ойыны.

Қорытынды: Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуы.

Дүйсенбі	Сәйсенбі	Сәрсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық орындықтың, бөрененің бойымен жүру. Қимылды ойындар: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық орындықтың, бөрененің бойымен жүру. Қимылды ойындар: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:	9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық орындықтың, бөрененің бойымен жүру. Қимылды ойындар: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Бір аяқпен тұрып басқа аяқпен қозғалыс жасау. Ойын: «Жүйріктер жеңеді» Қорытынды: Созылу жаттығуы	1. Үлкен допты екі қолмен лақтыру және қағып алу. Ойын: «Қарлығаш» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы	1. Жұптасып жүгіру. Ойын: «Аюлар мен аралар» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.
--	--	---

Сәрсенбі	Бейсенбі
9.25 «Айгөлек» тобы Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық орындықтың, бөрененің бойымен жүру. Қимылды ойындар: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жұптасып жүгіру. Ойын: «Бос орын» ойыны. Қорытынды: Созылу жаттығуы	9.45 «Алтын балық» тобы Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық орындықтың, бөрененің бойымен жүру. Қимылды ойындар: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. ЖДЖ: Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алшақталған заттар арасынан жүгіру. Ойын: «Жапалақ» ойыны. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.

Топ: мектеп алды «Еркежан» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 28-30 мамыр 2025 жыл

Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Мақсаты: Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Орнынан ұзындыққа секіруге үйрету, итерілген кезде табандарын дұрыс қою, жерге өкшеге түсіп, бүкіл табанға ауысу білігін дамыту. Заттар арасында жүруге жаттықтыру, спорт залында бағдарлану, қимылды бастау және аяқтау білігін қабылдау білігін	Мақсаты: Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Орнынан ұзындыққа секіруге үйрету, итерілген кезде табандарын дұрыс қою, жерге өкшеге түсіп, бүкіл табанға ауысу білігін дамыту. Заттар арасында жүруге жаттықтыру, спорт залында бағдарлану, қимылды бастау және аяқтау білігін қабылдау білігін	Мақсаты: Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Орнынан ұзындыққа секіруге үйрету, итерілген кезде табандарын дұрыс қою, жерге өкшеге түсіп, бүкіл табанға ауысу білігін дамыту. Заттар арасында жүруге жаттықтыру, спорт залында бағдарлану, қимылды бастау және аяқтау білігін қабылдау білігін

дамыту.

ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру.

Негізгі қимыл-қозғалыс

жаттығулары:

1. Арақашықтықты дәл есептеп секіру.

Ойын: «Аңшы мен қояндар» ойыны

Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция

дамыту.

ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру.

Негізгі қимыл-қозғалыс

жаттығулары:

1. Айналма жолда жүгіру.

Ойын: «Марғаулар мен күшіктер» ойыны

Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция

дамыту.

ЖДЖ: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру.

Негізгі қимыл-қозғалыс

жаттығулары:

1. Арқанға өрмелеу, тартылу.

Ойын: «Ұшақтар» ойыны

Қорытынды: Ойын элементтері немесе релакция

Жаппас -