

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 02.09-06.09.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 02.09.2024	Сейсенбі 03.09.2024	Сәрсенбі 04.09.2024	Бейсенбі 05.09.2024	Жұма 06.09.2024	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
ҰІӘ дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимыл: белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Тырналар тырналар» (Балалар тырналарға ұқсап тізіліп тұрады)</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимыл: белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Тырналар тырналар» (Балалар тырналарға ұқсап тізіліп тұрады)</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: қол мен аяқ қимылын үйлестіру; бой түзулігін дұрыс сақтау; өкпемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру. Қимылды ойын: «Ойыншықты алып кел»</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру. Қимылды ойын: «Біз көңілді балалармыз»</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Тырналар тырналар»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Тырналар тырналар»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ Негізгі қимылдар: заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Қимылды ойын: «Қуып, жылдам ұста»</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы Цель: продол. упраж. детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врасыпную; учить сохран. устойчив. равновесие, формируя прав. осанку при ходьбе по гимнаст. скам; упраж. в энергич. отталкивании двумя ногами от пола, в прыж-</p>	<p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: қол мен аяқ қимылын үйлестіру; бой түзулігін дұрыс сақтау; өкпемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру. Қимылды ойын: «Ойыншықты алып кел»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы Цель: ходить и бе-гать в колонне по од-ному, бегать врасып-ную; ходить по гимн. скамейке; энергично отталкиваться двумя ногами от пола, пры-гать с продвижением вперед; перебрасы-вать мяч. Подвижная игра «Мышеловка»</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками)</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Қимылды ойын: «Қуып, жылдам ұста»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: тепе-теңдікті сақтау, сызықтардың арасымен жүру;(арақашықтығы 15см); Қимылды ойын: «Кешікпе»</p>	

				ках с продвижением вперед; упражн в перебрасывании мяча. Подвижная игра «У кого мяч»		
Серуен	11:50 12:20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыстар.				
Спорт залда жеке жұмыс	12:20 13:00	Жабдыктарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастыру шылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдыктарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 09.09-13.09.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 09.09.2024	Сейсенбі 10.09.2024	Сәрсенбі 11.09.2024	Бейсенбі 12.09.2024	Жұма 13.09.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҰІӘ дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: тепеңдікті сақтау, сызықтардың арасымен жүру; (арақашықтығы 15см). Қимылды ойын: «Кешікпе».</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Екі аяқтап басты затқа тигіз отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. Қимылды ойын: «Шыбыққа қалпақ кигізу»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру. Қимылды ойын: «Аққу-қаздар»</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Екі аяқтап басты затқа тигі-зе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. Қимылды ойын: «Шыбыққа қалпақ кигізу»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Екі аяқтап басты затқа тигі-зе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. Қимылды ойын: «Шыбыққа қалпақ кигізу»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру. Қимылды ойын: «Аққу-қаздар»</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p>	<p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: арқанның үстімен жүру; тақтайдың үстімен жүру; гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысықтар»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы Цель: продолжать учить оттакиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставкой до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Сделай фигуру»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. Қимылды ойын: «Шыбыққа қалпақ кигізу»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы Негізгі қимылдар: арқанның үстімен жүру; тақтайдың үстімен жүру; гим-</p>

				Цель: учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставкой до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин Подвижная игра «Сделай фигуру»		настикалық скамсайканың үстімен жүру. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысықтар»
Серуен	11:50 12:20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыстар.				
Спорт залда жске жұмыс	12:20 13:00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңсскс дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жске жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 16.09-20.09.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 16.09.2024	Сейсенбі 17.09.2024	Сәрсенбі 18.09.2024	Бейсенбі 19.09.2024	Жұма 20.09.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотескалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
Үйі дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Қимылды ойын: «Өз түсіңді тап».</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Қимылды ойын: «Өз түсіңді тап».</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардың арасымен аттап өту, бұрылу. Қимылды ойын: «Жалауға қарап жүгіру»</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқ-ты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Қимылды ойын: «Өз түсіңді тап»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан»</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша еңбектеу. Қимылды ойын: «Автобус»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша еңбектеу. Қимылды ойын: «Автобус»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Жүгіру: Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Қимылды ойын: «Әткеншек» (Карусель)</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы ЖДЖ. Цель: Упражн. детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по скамейке с опорой на ладони и</p>	<p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардың арасымен аттап өту, бұрылу. Қимылды ойын: «Жалауға қарап жүгіру»</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы ЖДЖ. Цель: Упражн. детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнаст. скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх. Подвижная игра «Не попадись»</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы ЖДЖ. Цель: Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками. Подвижная игра «Быстро возьми»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Жүгіру: Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Қимылды ойын: «Әткеншек» (Карусель)</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Қимылды ойын: «Өз түсіңді тап»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардың арасымен аттап өту, бұрылу. Қимылды ойын: «Өз түсіңді тап»</p>

				колсни; разучить подбрасывание мяча вверх. Подвижная игра «Удочка»		
Серуен	11:50 12:20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыстар.				
Спорт залда жеке жұмыс	12:20 13:00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 23.09-27.09.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 23.09.2024	Сейсенбі 24.09.2024	Сәрсенбі 25.09.2024	Бейсенбі 26.09.2024	Жұма 27.09.2024	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотескалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
ҮІӨ дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша еңбектеу. Қимылды ойын: «Автобус»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша еңбектеу. Қимылды ойын: «Автобус»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ Негізгі қимылдар: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардың арасымен аттап өту, бұрылу. Қимылды ойын: «Өз түсінді тап»</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру; Сапқа бір-бірден тұру. Қимылды ойын: «Поезд»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: кегельдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру; Қимылды ойын: «Тышқан ұстаушы».</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру; Сапқа бір-бірден тұру. Қимылды ойын: «Поезд»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру; Сапқа бір-бірден тұру. Қимылды ойын: «Поезд»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: кегельдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Қимылды ойын: «Тышқан ұстаушы»</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p>	<p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: 10 дейінге қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Қимылды ойын: «Поезд»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы Цель: ходить и бегать с изменением темпа движения по сигналу педагога; пролезать в обруч боком, не задевая за край обруча; сохранять устойчивое равновесие в прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Ловишки»</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: непрерывно бегать в колонне по одному, перебрасывать мяч, упражнять в прыжках. Подвижная игра «Котятка и щенята»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Қимылды ойын: «Табан балық және шортан».</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру; Сапқа бір-бірден тұру. Қимылды ойын: «Поезд»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: 10 м дейінге қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу;</p>	

				Цель: учить ходить и бегать с изменением темпа движения по сигналу педагога; пролезать в обруч боком, не задевая за край обруча; сохранять устойчивое равновесие в прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Мы веселые ребята»		Қимылды ойын: «Қоян мен қасқыр»
Серуен	11:50 12:20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыстар.				
Спорт залда жеке жұмыс	12:20 13:00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 30.09-04.10.24

Күн тәртібінің кезендері	Уақыты	Дүйсенбі 30.09.24	Сейсенбі 01.10.24	Сәрсенбі 02.10.24	Бейсенбі 03.10.2024	Жұма 04.10.2024	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
Ұйымдастыру	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс-әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру; сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру; тізені жоғары көтеріп жүру аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Қимылды ойын: «Мысық пен қаздар».</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру; сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру; тізені жоғары көтеріп жүру аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Қимылды ойын: «Мысық пен қаздар».</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру; сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру; Қимылды ойын: «Мысық пен қаздар»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкпемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту. Қимылды ойын: «Табан балық және шортан».</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру; Сапқа бір-бірден тұр. Қимылды ойын: «Поезд»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру; Сапқа бір-бірден тұр. Қимылды ойын: «Поезд»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкпемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту. Қимылды ойын: «Жалауға дейін тез жүгір»</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы Цель: перестраиваться в колонну по два; непрерывно</p>	<p>«Күншуақ» ерес. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Сапта бір бірлеп жүру, жүруді жүгірумен секірумен басқа қимылдармен кезектестіру; қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Қимылды ойын: «Өз түсіңді тап»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы Цель: перестраиваться в колонну по два; непрерывно бегать до 1 мин; ходить приставным шагом по гимнастической скамейке; перепрыгивать через шнуры и перебрасывать мяч. Подвижная игра «Перелет птиц»</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: Повторить ходьбу с высоким подниманием колена; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках. Подвижная игра «Не попадись»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап жүгіру, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Қимылды ойын: «Жалауға дейін тез жүгір»</p>	

		<p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Сапта бір бірлеп жүру, жүруді жүгірумен секірумен басқа қимылдармен кезектестіру; қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Қимылды ойын: «Өз түсінді тап»</p>		<p>бегать до 1 мин; ходить приставным шагом по гимн. скамейке; перепрыгивать через шнуры и перебрасывать мяч. Подвижная игра «Перелет птиц».</p>		<p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру; сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру; Қимылды ойын: «Мысық пен қаздар»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Түрлі тапсырмалармен жүгіру; шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру; Қимылды ойын: «Ұшқыштар»</p>
Серуен	11:50 12:20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12:20 13:00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 07.10-11.10.24

Күн тәртібінің кезеңдері		Дүйсенбі 07.10.2024	Сейсенбі 08.10.2024	Сәрсенбі 09.10.2024	Бейсенбі 10.10.2024	Жұма 11.10.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың ағауы	8:20 8:30	Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІЮ дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Қимылды ойын: «Өз үйіңді тап»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Қимылды ойын: «Өз үйіңді тап»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Түрлі тапсырмалармен жүгіру; шапшаң және баяу қарқынмен,</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Екі аяқ-тап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжу отырып секіру, тұрған жерінен ұзындыққа секіру. Қимылды ойын: «Шарды ұста» «Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап жүгіру, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Қимылды ойын: «Мысық пен қаздар»</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжу отырып секіру, тұрған жерінен ұзындыққа секіру. Қимылды ойын: «Шарды ұста»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжу отырып секіру, тұрған жерінен ұзындыққа секіру. Қимылды ойын: «Шарды ұста»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау шашырап; жұптасып, бір қатармен,</p>	<p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: 1-1,5 мин ішінде баяу және қарқынмен үздіксіз жүгіру; бір орында оңға және солға бұрылып секіру, баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жинап өту. Қимылды ойын: «Түрлі-түсті автомобильдер»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы Цель: бегать с перешагиванием через бруски; приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании; перебрасывать мяч другу и переползать через препятствия. Подвижная игра «Ловишки»</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: ходить на носках, пятках, беге до 1,5 мин; выполнять игровые упражнения с мячом, игровые упражнения с бегом и прыжками. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру. тізенің арасына қапшықты қысып, кос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; Қимылды ойын: «Тышқан аулаушы»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Екі аяқ-тап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жыл-ж</p>

		жетекшімен ауыса отырып жүгіру; Қимылды ойын: «Үшқыштар»		заттарды аттап жүгіру, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы түрлі жылдамдықпен баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Қимылды ойын: «Мысық пен қаздар» «Говорушки» м.д. тобы Цель: поворачиваться по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; бегать с перешагиванием через бруски; приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании. Подвижная игра «Не оставайся на полу»		отырып секіру, тұрған жеріне ұзындыққа секіру. Қимылды ойын: «Шарды ұста» «Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: 1-1,5 мин ішінде баяу және қарқынмен үздіксіз жүгіру; бір орында оңға және солға бұрылып секіру, баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жинап өту; Қимылды ойын: «Түрлі-түсті автомобильдер»
Серуен	11:50 12:20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12:20 13:00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

Тексерілген: А

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 14.10-18.10.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 14.10.24	Сейсенбі 15.10.24	Сәрсенбі 16.10.24	Бейсенбі 17.10.2024	Жұма 18.10.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	8:20	Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша				
Топтардың атауы	8:30	Ересек топ Мектепалды топ				
ҮЮ дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл газалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату; допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру. Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр».</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату; допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру. Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр».</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: 20-25 см биіктікке секіру; 4-5 сызық арқылы</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату; допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру. Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр».</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру. тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру. Қимылды ойын: «Тышқан аулаушы»</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша еңбектеу; арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу. Қимылды ойын: «Құстың қауырсыны кімге барады»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша еңбектеу; арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу. Қимылды ойын: «Құстың қауырсыны кімге барады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: оң және сол аяғын кезектестіріп секіру; Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; допты еденнен ыршытып жоғары лақты-</p>	<p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: 20-25 см биіктікке секіру; 4-5 сызық арқылы бір орыннан ұзындыққа секіру; (арақашықтық 40-50см). Қимылды ойын: «Құстар мен мысық»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы ЖДЖ. Цель: ходьба с изменением темпа движения по сигналу педагога; бегать враспынную; подлезать под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы ЖДЖ. Цель: ходить и бегать с перешагиванием ч/з препятствия; непрерывно бегать до 2мин; передавать мяч ногами (элементы футбола) друг другу. Подвижная игра «Удочка»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу, гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу; Қимылды ойын: «Лактырам, ұстап ал»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату; допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру. Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып</p>

		<p>бір орыннан ұзындыққа секіру; (арақашықтық 40-50см) Қимылды ойын: «Құстар мен мысық»</p>		<p>рып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет); допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату; допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу. Қимылды ойын: «Лақтырам, ұстап ал»</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы Цель: ходить с изменением темпа движения по сигналу педагога; бег врассыпную; подлезать под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Подвижная игра «Удочка»</p>		<p>алу. (қатарынан 3-4 рет); Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5-6,5 м кем емес). Қимылды ойын: Кішкене аттар.</p>
Серуен	11:50 12:20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12:20 13:00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 21.10-25.10.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 21.10.2024	Сейсенбі 22.10.2024	Сәрсенбі 23.10.2024	Бейсенбі 24.10.2024	Жұма 25.10.2024	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
ҮІӨ дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша еңбектеу; арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу. Қимылды ойын: «Құстың қауырсыны кімге барады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша еңбектеу; арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу. Қимылды ойын: «Құстың қауырсыны кімге барады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет); Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5-6,5 м кем емес).</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру; еңгіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Ұшақтар»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен орындық үстінде ішпен еңбектеу. Қимылды ойын: «Апандағы аю»</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру; еңгіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Ұшақтар»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру; еңгіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Ұшақтар»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Көлбеу басқышпен өріп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу, гимнастикалық орындық астынан еңбектеу; доға астымен еңбектеу(биіктігі 50 см); доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу; (биіктігі 50см). Қимылды ойын: «Апандағы аю»</p>	<p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Сапқа бір-бірден тұру. шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру;(нұсқаушының көмегімен, бағдар бойынша). Қимылды ойын: «Өз жұбыңды тап»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы Цель: поворачивать во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); пролезать в обруч боком; сохранять равновесие и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц»</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках. Подвижная игра «Не попадись»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Көлбеу басқышпен өріп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу, гимнастикалық орындық астынан еңбектеу; доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см); доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу; (биіктігі 50см). Қимылды ойын: «Ақ қоян»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру; еңгіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Ұшақтар»</p>	

		Қимылды ойын: «Кішкене аттар»		<p>«Говорушки» м.д. тобы</p> <p>Цель: делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); пролезать в обруч боком; сохранять равновесие и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки»</p>		<p>«Күшшауақ» ересек тобы</p> <p>ЖДЖ.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапқа бір-бірден тұру. шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру; (нұсқаушының көмегімен, бағдар бойынша).</p> <p>Қимылды ойын: «Өз жұбыңды тап»</p>
Серуен	11:50 12:20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12:20 13:00	Жабдықтарды жинау, жолдесту, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 28.10-01.11.24

Күн тәртібі-нің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 28.10.24	Сейсенбі 29.10.24	Сәрсенбі 30.10.24	Бейсенбі 31.10.2024	Жұма 01.11.2024	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу топтардың ағауы	8:20 8:30	Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
ҮІӘ дайындық	8:30-9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен тапсырмаларды орындай отырып жүру; арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру; ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Негізгі қимылдар: -әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен тапсырмаларды орындай отырып жүру; -арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру; Қимылды ойын: «Қуғыншы» Тыныс алу жаттығуы: «Үлкен болып өсеміз»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен тапсырмаларды орындай отырып жүру; арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру; ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру.</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен тапсыр-маларды орындай отырып жүру. ЖДЖ: Қолды алға созып, сау-сақтарды жұму және ашу, қол-дың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Негізгі қимылдар: әртүрлі ба-ғытта: тура, шеңбер бойымен тапсырмаларды орындай оты-рып жүру; арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру. Қимылды ойын: « Қазан доп Тыныс алу жаттығуы: «Кұбыршы»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: тізені жоғары көтеріп жүру. ЖДЖ: Қол және иық бел-деуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу. Кеудеге арналған жаттығу-лар: Гимнастикалық қабыр-ғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұс-</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаң-ның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру; ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақ-тарды жұму және ашу, қолдың бі-лектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айнал-дыру. Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жа-ғына, әр түрлі бағытта, тура, шең-бер бойымен жүгіру. Қимылды ойын:« Тым-тырақай». Тыныс алу жаттығулары: «Сәбіз-дің жапырағын үрлейміз»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаң-ның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру; ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақ-тарды жұму және ашу, қолдың бі-лектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айнал-дыру. Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жа-</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: адымдап жүру; адымдап жүруді жүргізумен алмасты-ру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта колдарын арқасына алару; қол-дарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қол-дарын айналдыру. Негізгі қимылдар: адымдап жү-ру; адымдап жүруді жүргізумен алмастыру; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойы-мен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Қимылды ойын: « Түлкі мен қаздар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с оста-новкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыж-ках. Подвижная игра «Мышеловка» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: допты басымен ите-ріп, төрттағандап еңбектеу (ара-қашықтығы 3-4 метр). ЖДЖ: Қол және иық белдеуі-не арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қа-рап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею Қолдың күшін жетілдіруге ар-налған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Негізгі қимылдар: -допты ба-сымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см); доғаның асты-мен қолына допты ұстап ең-бектеу; (биіктігі 50 см).</p>	

		Негізгі қимылдар: -әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен тапсырмаларды орындай отырып жүру; -арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру; Қимылды ойын: «Қутыншы» Тыныс алу жаттығуы: «Үлкен болып өсеміз» «Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: адымдап жүру; адымдап жүруді жүргізумен алмастыру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалып-та қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды ныққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Негізгі қимылдар: адымдап жүру; адымдап жүруді жүргізумен алмастыру; етпетімен жатып, гимнастикалық ска-мейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Қимылды ойын: «Қу түлкі» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі».	тап, алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Негізгі қимылдар: тізені жоғары көтеріп жүру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен «жыланша» жүгіру; Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу, гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу; Қимылды ойын: «Қу түлкі» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»	ғына, әр түрлі бағытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру. Қимылды ойын: «Тым-тырақай». Тыныс алу жаттығулары: «Сәбіз-дің жапырағын үрлейміз» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: тізені жоғары көтеріп жүру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Негізгі қимылдар: -тізені жоғары көтеріп жүру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен «жыланша» жүгіру; Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу, гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу. Қимылды ойын: «Кім жылдам?» Тыныс алу жаттығуы: «Көпір-шікті үрле» «Говорушки» м.д. тобы Цель: Продолжать отрабатывать нав-ык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врасышную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	«Говорушки» м.д. топ Цель: Продолжать отрабатывать нав-ык ходьбы с высоким подни-манием колен, бег врасышную; разучить перекладывание мало-го мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнасти-ческой скамейке. Подвижная игра «Пожарныс на учении»	Қимылды ойын: «Ақ сандық, көк сандық». Тыныс алу жаттығуы: «Үлпілдек» «Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен тапсыр-маларды орындай отырып жүру. ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектен айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білек-терін айналдыру. Негізгі қимылдар: әртүрлі ба-ғытта: тура, шеңбер бойымен тапсырмаларды орындай оты-рып жүру; арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру. Қимылды ойын: «Қазан доп» Тыныс алу жаттығуы: «Құбыршы» «Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: бір орында тұ-рып, оңға, солға бұрылып секіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалып-та қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қол-дарын алға-артқа сермеу; қол-ды ныққа қойып, шынтақта-рын бүгіп, қолдарын айнал-дыру. Негізгі қимылдар: -бір орын-да тұрып, оңға, солға бұры-лып секіру; заттарды қашық-тыққа лақтыру (3,5–6,5 метр-ден кем емес). Қимылды ойын: «Балық аулау» Тыныс алу жаттығуы: «Жапырақтың түсуі»
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				

Ұйымдастыру- шылық жұмыс тары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.
-------------------------------------	----------------	--

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 04.11-08.11.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 04.11.24	Сейсенбі 05.11.24	Сәрсенбі 06.11.24	Бейсенбі 07.11.24	Жұма 08.11.24
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жағтығу	8:20 8:30	Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайындық	8:30- 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші кемекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын алдына неме-се басынан жоғары, артына апарып шапалақтау. Негізгі қимылдар: Бірқалыпты аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру. Қимылды ойын: «Қаздар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын алдына неме-се басынан жоғары, артына апарып шапалақтау. Негізгі қимылдар: Бірқалып-ты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру. Қимылды ойын: «Өрмекші мен шыбын» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Алма» м.д. тобы</p>	<p>«Балапан» орт тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта, ту-ра, шеңбер бойымен жүгіру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына неме-се басынан жоғары, артына апарып шапалақтау. Негізгі қимылдар: Бірқалып-ты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру. Қимылды ойын: «Өрмекші мен шыбын» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Алма» м.д. тобы</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын алдына неме-се басынан жоғары, артына апарып шапалақтау. Негізгі қимылдар: 1,5–2 м қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Қимылды ойын: «Жаяу кокпар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау. Негізгі қимылдар: 1,5–2 м қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес). ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Негізгі қимылдар: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секі-ру;заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), Қимылды ойын: «Айдаһардың құйрығы» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы Цель: Продолжать учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на живом-те и ведении мяча между предметами. Подвижная игра «Ловишки»</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: Повторить бег с перешагиванием через предметы; упражнять в беге и равновесии. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; оң және сол аяқты алмастырып,заттардың арасымен секіру(3метр); ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнаст қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею . Негізгі қимылдар: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен секіру(3метр). Қимылды ойын: «Қаздар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы</p>

		<p>дына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына неме-се басынан жоғары, артына апарып шапалақтау.</p> <p>Негізгі қимылдар: Бірқалыпты аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Қаздар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).</p> <p>ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыр</p> <p>Негізгі қимылдар: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес),</p> <p>Қимылды ойын: «Қарлығаш»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>Тақырыбы: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см); доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу; (биіктігі 50 см).</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық бел-дәуіне арналған жаттығу-лар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: Гимн. қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тактайшаны ұстап, алға еңкею .</p> <p>Негізгі қимылдар: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см); доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу; (биіктігі 50 см).</p> <p>Қимылды ойын: "Соқыр теке"</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>домалату.</p> <p>Қимылды ойын: «Жаяу көкпар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см); доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу; (биіктігі 50 см).</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық бел-дәуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнаст қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тактайшаны ұстап, алға еңкею.</p> <p>Негізгі қимылдар: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см); доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу; (биіктігі 50 см).</p> <p>Қимылды ойын: «Үш орындық»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p> <p>Цель: Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча м/у предмстами.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p>	<p>Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру.</p> <p>ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдан-рын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау.</p> <p>Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Өрмекші мен шыбын»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: тақтайдың бойымен тепе-теңдікті сақтап бойымен жүру бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p>ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: тақтайдың бойымен тепе-теңдікті сақтап бойымен жүру бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Жасыл қияр»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,			
Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.			

Ұйымдастырушы лық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.
--------------------------------	-------------	--

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 11.11-15.11.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 11.11.2024	Сейсенбі 12.11.2024	Сәрсенбі 13.11.2024	Бейсенбі 14.11.2024	Жұма 15.11.2024	
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
ҮІӨ дайындық	8:30- 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл газалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдас тырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: -1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. ЖДЖ: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Қимылды ойын: «Ортамызда кім жоқ». Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: -1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. ЖДЖ: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу; ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Қимылды ойын: «Ортамызда кім жоқ». Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш». «Алма» м.д. тобы</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: -еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу; ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: -еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу; Қимылды ойын: «Кім жылдам». Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы» «Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: -еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу; ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: -Табан және алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; құрсаудан еңбектеп өту; ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Негізгі қимылдар: - Табан және алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; пов-торить игровые упражнения с прыжками и бегом. Подвижная игра «Ловишки»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қа-ғып алу; допты конустардың арасымен домалату; 2-2,5м арақашықтықтағы сеткаға лақтыру. ЖДЖ: Қол және иық белдеу-іне арналған жаттығулар: Қол-ды кеуде тұсына қою, екі жақ-қа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу.Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнас-тикалық қабырғаға қарап тұрып, бслінің тұсындағы тақ-тайшаны ұстап, алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Негізгі қимылдар: Допты қа-бырғаға лақтыру және екі қо-лымен қағып алу; допты ко-нустардың арасымен домала-ту; 2-2,5 м арақашықтықтағы сеткаға лақтыру. Қимылды ойын: «Қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап</p>	

		<p>кою.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату.</p> <p>Қимылды ойын: «Ортамызда кім жоқ».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: -Табан және алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p>ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру.</p> <p>Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: -Табан және алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп өту.</p> <p>Қимылды ойын: «Өз түсінді тап»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p>	<p>Тақырыбы: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) секіру; оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен секіру(3метр);</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Негізгі қимылдар: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) секіру; оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен секіру(3метр).</p> <p>Қимылды ойын: «Құстар мен мысық»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p>	<p>Негізгі қимылдар: -еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Қайшы»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p> <p>Тақырыбы: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) секіру; оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен секіру(3метр);</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Негізгі қимылдар: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашық-тығы 4 метр) секіру; оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен секіру(3метр).</p> <p>Қимылды ойын: «Шарлар мен бағаналар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p> <p>Цель: ходить между предметами («змейкой»); упражняться в ведении мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; пролезать ч/з обруч с мячом в руках.</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>бүйірмен алға еңбектеп кіру; құрсаудан еңбектеп өту;</p> <p>Қимылды ойын: «Өз жұбыңды тап».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы</p> <p>Цель: ходить между предметами («змейкой»); упражняться в ведении мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; пролезать ч/з обруч с мячом в руках.</p> <p>Подвижная игра «Летает- не летает»</p>	<p>келе жатқан көбелектер»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы</p> <p>Тақырыбы: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу;</p> <p>ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Ортамызда кім жоқ»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: Басқа қапшық қойып заттарды аттап өту, бұрылу; тепе теңдікті сақтау.</p> <p>ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.</p> <p>Негізгі қимылдар: -Басқа қапшық қойып заттарды аттап өту, бұрылу; тепе теңдікті сақтау.</p> <p>Қимылды ойын: «Лактырып, ұстап ал»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p>
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				

Ұйымдас тырушылық жұмыс тары	13:00- 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.
------------------------------------	-----------------	--

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 18.11-22.11.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 18.11.24	Сейсенбі 19.11.24	Сәрсенбі 20.11.24	Бейсенбі 21.11.24	Жұма 22.11.24	
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
ҮІӘ дайындық	8:30- 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу. Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына,</p>	<p>«Балапан» орт топ Тақырыбы: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жанжаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Қимылды ойын: «Берік жасырмақ» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: құрсаудан құр-сауға, заттарды айналып жә-не заттардың арасымен секі-ру, 15-20 см биіктіктен секі-ру. ЖДЖ: доптарды бір қолы-нан екінші қолына салу, ал-дына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоға-ры, артына апарып шапалақ-тау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) бе-ру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көте-рілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою Негізгі қимылдар: құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 см биіктіктен секіру. Қимылды ойын: «Белбеу соқ» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: құрсаудан құр-сауға, заттарды айналып жә-не заттардың арасымен секі-ру, 15-20 см биіктіктен секі-ру. ЖДЖ: доптарды бір қолы-нан екінші қолына салу, ал-дына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоға-ры, артына апарып шапалақ-тау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) бе-ру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: Басқа қапшық қойып заттарды аттап өту, бұрылу; тепе теңдікті сақтау. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: Басқа қапшық қойып заттарды аттап өту, бұрылу; тепе теңдікті сақтау. Қимылды ойын: «Санамас» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады» «Говорушки» м.д.т</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: бегать с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: Тепетендікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы кадаммен, аяқтың ұшы-мен жүру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілді-руге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқа арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею(5–6 р) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет) Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы кадаммен, аяқтың ұшымен жүру; Қимылды ойын: «Шертпек» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш» «Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: еденге қойылған тақтай</p>	

		<p>артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: Басқа қапшық қойып заттарды аттап өту, бұрылу, тепе теңдікті сақтау.</p> <p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: Басқа қапшық қойып заттарды аттап өту, бұрылу, тепе теңдікті сақтау.</p> <p>Қимылды ойын: «Тасымалдау</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап тепе теңдікті сақтап жүру; бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.</p> <p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет)</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);</p> <p>Негізгі қимылдар: Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап тепе теңдікті сақтап жүру; бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Берік жасырмақ</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою</p> <p>Негізгі қимылдар: құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 см биіктіктен секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Белбеу соқ»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап тепе теңдікті сақтап жүру; бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.</p> <p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет)</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет)</p> <p>Негізгі қимылдар: Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап тепе теңдікті сақтап жүру; бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Белбеу соқ»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p> <p>Цель: ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении»</p>	<p>Цель: ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p>	<p>бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p> <p>ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау, допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Берік жасырмақ»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: қолын жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру; қолын беліне қойып бір аяқпен тұру; қолын беліне қойып екі жаққа кезегімен айналу.</p> <p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: қолын жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру; қолын беліне қойып бір аяқпен тұру; қолын беліне қойып екі жаққа кезегімен айналу.</p> <p>Қимылды ойын: «Берік жасырмақ»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				

Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 25.11-29.11.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 25.11.2024	Сейсенбі 26.11.2024	Сәрсенбі 27.11.2024	Бейсенбі 28.11.2024	Жұма 29.11.2024
Таңғы жағтығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жағтығу Топтардың ағауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮЮ дайындық	8:30- 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Адымдап жүр» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. ЖДЖ: доптарды бір қолынан</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір-бірден сапқа тұру, қатарға екеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Алма» м.д. тобы</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: -Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: көлбеу тақтай бойымен жүру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қашықтарды өкше-лермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір-бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеу-ден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал»</p>	<p>«Говорупки» м. д. тобы Цель: бегать с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. Подвижная игра «Ловишки» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3) Негізгі қимылдар: -Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру; орындық үстімен тек-шелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен жүру; Өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқылы тепе-теңдік сақтау. Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p>

		<p>екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен сәбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Адымдап жүр»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: көлбеу тақтай бойымен жүру.</p> <p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру.</p> <p>Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>Тақырыбы: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: 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.</p> <p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші бала-ны аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет)</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);</p> <p>Негізгі қимылдар: - Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: 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.</p> <p>Қимылды ойын: «Құстар мен мысық»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: -Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: 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.</p> <p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет)</p> <p>Негізгі қимылдар: -Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: 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.</p> <p>Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p> <p>Цель: ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы»</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы</p> <p>Цель: ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Мышловка»</p>	<p>«Гүлдер» органғы тобы</p> <p>Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру.</p> <p>ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру.</p> <p>Қ/ойын: «Лақтырып, ұстап ал».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) секіру, 20-25 см биіктіктен секіру.</p> <p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) секіру, 20-25 см биіктіктен секіру.</p> <p>Қ/ойын: «Таяқшаны құлатып түсір»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
--	--	---	--	---	---	--

Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,
Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, атаналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидею» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 02.12-06.12.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 02.12.2024	Сейсенбі 03.12.2024	Сәрсенбі 04.12.2024	Бейсенбі 05.12.2024	Жұма 06.12.2024	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
ҮІӘ дайындық	8:30-9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс-әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Балапан» органғы тобы Тақырыбы: әртүрлі бағытта: «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру; қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру. ЖДЖ: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсір-у, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Адымдап жүр» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» органғы тобы Тақырыбы: әртүрлі бағытта: «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып</p>	<p>«Балапан» органғы тобы Тақырыбы: әртүрлі бағытта: «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру; қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру, қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жанжаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жанжаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру;(ені 2см,биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>«Гүлдер» органғы тобы Тақырыбы: бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақ-тайдың бойымен тепе теңдік сақтап жүру. ЖДЖ. қолды алға, жан-жаққа созу, ала-қандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақ-тарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты көтеру және тү-сіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалып-та);қолдарды алға созып, жар-тылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізсіні бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлде-нең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) допты ксуде тұсынан лақтыру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады».</p> <p>«Балапан» органғы тобы Тақырыбы: бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақ-тайдың бойымен тепе теңдік сақтап жүру. ЖДЖ. қолды алға, жан-жаққа созу,</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: көлбеу тақтай бойы-мен жүру. ЖДЖ: Бір аяқ-ты жоғары кө-теріп, жоғары көтерілген аяқ-тың астынан затты бір қол-дан екінші қол-ға беру. Аяқтың ұшын созу,өк-шені айналды-ру. Аяқтың бақайларымсн жіпті жинау, құм салынған қашық-тарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар:көлбеу тақ-тай бойымен жүру;(ені 2см, биіктігі 30-35 см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға ксуден үшеу-ден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақты-рып, ұстап ал»</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: Упражнять д в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в др. сторону, разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча Подвижная игра «Мороз-Красный нос»</p> <p>«Алма» м.д. тобы ЖДЖ: Қолдың күшін жетіл-діруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіко-лын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығу-лар: отырып алға, артқа сң-ксю (5-6 рет) Аяққа арнал-ған жаттығулар: аяқ-тың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-түру (2-3 рет). Негізгі қимылдар: Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру; орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қаламмен арқан бойымен жүру; Өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқылы тепе теңдік сақтау. Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p>	

	<p>жүру; қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру. ЖДЖ: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Алымдап жүр» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: көлбеу тақтай бойымен жүру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Қасқыр мен</p>	<p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: 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: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып тұру (2-3 р) Негізгі қимылдар: -Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: 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. Қимылды ойын: «Құстар мен мысық». Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>ала-қандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады». «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет) Негізгі қимылдар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: 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. Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер» «Говорушки» м.д.тобы</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Говорушки» м.д.тобы Цель: ходьба по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отработки навыка прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебра-сывании мяча друг другу. Подвижная игра «Пожарные на учении»</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: әртүрлі бағытта: «жыланша», шашырап, тапсыр-маларды орындай отырып жүру; қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) секіру, 20-25 см биіктіктен секіру. Қимылды ойын: «Таяқшаны құлатып түсір» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
--	---	--	---	---	--

		қояндар»Тыныс алу жаттығуы: «Бак бак гүлі»		Цель: ходьба по наклонной дос-ке, сохраняя устойчивое равно-весие и правил. осанку; отрабо-тывать навык прыжка на 2х ногах с преодолением препят-ствий; упражн в перебрасыва-нии мяча друг другу. Подвижная игра «Кто скорее до флажка»		
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 09.12-13.12.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 09.12.24	Сейсенбі 10.12.24	Сәрсенбі 11.12.24	Бейсенбі 12.12.24	Жұма 13.12.24
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҰЮ дайындық	8:30-9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен тепе теңдік сақтап жүру. ЖДЖ: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен тепе теңдік сақтап жүру. Қимылды ойын: «Күн мен түн» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтай-</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен тепе теңдік сақтап жүру. Қимылды ойын: «Тақия тастамақ» . Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. ЖДЖ: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Қимылды ойын: «Айгөлек» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. ЖДЖ: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: жан-жаққа қосал-қы қадаммен (оңға және солға) жүру; сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүргізу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. ЖДЖ: Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және түру. Негізгі қимылдар: жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру; сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүргізу;</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель. Подвижная игра «Хитрая лиса» «Алма» м.д. тобы ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Негізгі қимылдар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қимылды ойын: «Аюлар мен аралар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел пайқаған ағаш»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы</p>

	<p>дың бойымен тепе теңдік сақтап жүру.</p> <p>ЖДЖ: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен тепе теңдік сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Күн мен түн»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру; сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүргізу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу.</p> <p>ЖДЖ: Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу.</p> <p>Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру.</p> <p>Негізгі қимылдар: жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру; сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүргізу;</p>	<p>және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу;</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар:</p> <p>Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру.</p> <p>Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу;</p> <p>Қимылды ойын: «Теңге ілу»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимылдар: қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Айгөлек»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар:</p> <p>Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу;</p> <p>Қимылды ойын: «Теңге ілу»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p> <p>Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках м/у кеглями, подбрасывании и ловле мяча</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p>	<p>табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу;</p> <p>Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады».</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы</p> <p>Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках м/у кеглями, подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p>	<p>ЖДЖ: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен тепе теңдік сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Тақия тастамақ»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>ЖДЖ: Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру.</p> <p>Негізгі қимылдар: аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру;</p> <p>Қимылды ойын: «Ит пен қоян»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
--	--	--	---	---	---

		табан мен алақанға сүйсініп, төрт тағандап еңбектеу. Қимылды ойын: «Ит пен қоян» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»				
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 16.12-20.12.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсәнбі 16.12.24	Сейсенбі 17.12.24	Сәрсенбі 18.12.24	Бейсенбі 19.12.24	Жұма 20.12.24
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӘ дайындық	8:30-9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру. ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру. Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру. ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру. Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру. ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру. Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Алма» м.д. тобы</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: оң және сол қолы-мен көлденең қойылған ныса-на-ға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру. ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкпе-лермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою. Өкпемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқау сақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Негізгі қимылдар: оң және сол қолымен көлденең</p>	<p>«Говоруншки» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимна скамейке на животе и сохранении равновесия. Подвижная игра «Мы веселые ребята» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды:бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау. Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Қимылды ойын: «Көжектер мен түлкі»</p>	

		<p>ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру. допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>Негізгі қимылдар: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>Қимылды ойын: «Көжектер мен түлкі»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>Тақырыбы: допты басыммен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйенсе отырып, етпетімен өрмелеу.</p> <p>ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру басыммен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйенсе отырып, етпетімен өрмелеу;</p> <p>Қимылды ойын: «Көжектер мен түлкі»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p> <p>Цель: передвигаться на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.</p> <p>Подвижная игра «Перелбжжи»</p>	<p>қойылған нысанаға (2-2,5 метр қашықтықтан) лақтыру.</p> <p>Қимылды ойын: «Жасыл қияр»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы</p> <p>Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; уметь ловить мяч, ползать по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса»</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы</p> <p>Тақырыбы: допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру.</p> <p>ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру.</p> <p>Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншүак» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2-2,5 метр қашықтықтан) лақтыру;</p> <p>ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өкпені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қашықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшесмен таяқтың, арқанның үстіннен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқауақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2-2,5 метр қашықтықтан) лақтыру.</p> <p>Қимылды ойын: «Жасыл қияр»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50	12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,		
Спорт залда жеке жұмыс	12.20	13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.		

Ұйымдастырушылық жұмыстары	12:30 13:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.
----------------------------	-------------	--

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 23.12-27.12.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 23.12.24	Сейсенбі 24.12.24	Сәрсенбі 25.12.24	Бейсенбі 26.12.24	Жұма 27.12.24	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
ҰІӘ дайындық	8:30-9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу; ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу; Негізгі қимылдар: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу; Қимылды ойын: «Тасымақ» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу; ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу; ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу; Негізгі қимылдар: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу; Қимылды ойын: «Тасымақ» Тыныс алу</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: сызықтан секіру, тұрған орны-нан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтар-ды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп аяқты көтеру; 4-6 м қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың ара-сымен еңбектеу. Негізгі қимылдар: 4-6 м қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттар-дың арасымен еңбектеу. Негізгі қимылдар: сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзын дыққа 40 см қашықтық-қа секіру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бірбірінің жанына сапқа тұру. К/ойын: «Аударыспақ» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: сызықтан секіру, тұрған орны-нан ұзындыққа 40 см қашық-тыққа секіру. ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты көтеру және түсіру, аяқтар-ды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);қолдарды алға созып, жартылай оты-ру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп,</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтық-тан). ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қашықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрселіп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқаұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауысты-ру. Негізгі қимылдар: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнаст. стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домала-ту, допты қабырғаға лақ-тыру және екі қолымен қағып алу. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұпта-сып жасайды:бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жа-тып, денесін көтерсді,скінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); Арқаға арналған жаттығулар: стре-гчинг элементтері бар жаттығулар-ды орындау. Негізгі қимылдар: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; Қимылды ойын: «Жасыл қияр»</p>	

		<p>қалыпта);қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу; Негізгі қимылдар: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу; Қимылды ойын: «Тасымақ» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолы-мен және бір қолымен лақты-ру (2 метр қашықтықтан). ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өкшесі айналыдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Негізгі қимылдар: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); Қимылды ойын: «Түлкі мен балапандар» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізгеге қойып отырып-тұру. допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Негізгі қимылдар: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Қимылды ойын: «Көжектер мен түлкі» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>аяқты көтеру; 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу. Негізгі қимылдар: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу. Негізгі қимылдар: сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. Қ/ойын: «Аударыспақ» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асық-ты лақтыру. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды:бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады(5-6рет) Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізгеге қойып отырып-тұру. Негізгі қимылдар: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшық-ты, асықты лақтыру. Қимылды ойын: «Боран». Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы Цель: передвигаться на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражне-ния с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольже-нии по ледяной дорожке. Подвижная игра «Перебежки»</p>	<p>лақтыру (2 метр қашықтықтан). Қимылды ойын: «Түлкі мен балапандар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взяв-шись за руки, в беге врас-сыпную; учить влезать на гимнаст. стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу. ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты көтер және түсіру, аяқтарды козғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Тасымақ» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өкше-ні айналыдыру. Аяқтың бақайлары-мен жіпті жинау, құм салынған қа-пшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайлары-мен орамалдарды, тағы басқаұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Негізгі қимылдар: аяқты бірге, ал-шақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақа-шықтығы 40–50 см) секіру. Қимылды ойын: «Тышқан мен мысық»</p>
--	--	--	---	--	--	---

						Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»
Серуен	11.50	12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту.			
Спорт залда жеке жұмыс	12.20	13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.			
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00	14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.			

Мессер: А

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидею» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 30.12-31.12.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 30.12.2024	Сейсенбі 31.12.2024	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайын-дық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. ЖДЖ: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); Аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру; Қимылды ойын: «Мысық пен тышқандар» Тыныс алу жаттығуы: «Қар»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. ЖДЖ: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); Аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. ЖДЖ: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); Аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. Қимылды ойын: «Нысанаға дәлде» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады».</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, алға қарай жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру;</p>			

		<p>нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру; Қимылды ойын: «Мысық пен тышқандар» Тыныс алу жаттығуы: «Қар»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: сапта -бір-бірден жүру; «жыланша», шашырап жүгіру; 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қол-дарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Негізгі қимылдар: -сапта -бір-бірден жүру; «жыланша», шашырап жүгіру; 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Боран»</p>	<p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуі-не арналған жаттығулар: қол-ды желкеге қою. Саусақтар-ды айқасты-рып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағы-мен ішкіс қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Негізгі қимылдар: -белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, алға қарай жүру; қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру Қимылды ойын: «Көңілді доп» Тыныс алу жаттығуы: «Ұлпа қарлар»</p>			
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 05.01-10.01.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Жексенбі (Жұма күні есебінде) 05.01.2025	Дүйсенбі 06.01.2025	Сәрсенбі 08.01.2025	Бейсенбі 09.01.2025	Жұма 10.01.2025	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
ҮІӨ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру. ЖДЖ: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеруге және түсіруге (бірге немесе кезекпен); Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; Негізгі қимылдар: -Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру; Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы тоқтап жүгіру. Қимылды ойын: «Аққала құрастыру». Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан қағаз қарлар»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру. ЖДЖ: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіруге (бірге немесе кезекпен);</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру. ЖДЖ: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеруге және түсіруге (бірге немесе кезекпен). Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру; Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы тоқтап жүгіру. Қимылды ойын: «Автобус» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан қағаз қарлар» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру. ЖДЖ: Қолды жоғары,</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. ЖДЖ: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіруге (бірге немесе кезекпен); Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; Негізгі қимылдар: белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу; Қимылды ойын: «Хангалапай» «Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. ЖДЖ: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіруге (бірге немесе кезекпен); Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше;</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: 4–5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру. ЖДЖ: Қолды алға, скі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; 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 қалыпта етпетінен бұрылып жату. Негізгі қимылдар: 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысытқар» Тыныс алу жаттығуы: «Ыссы пәй»</p>	<p>«Говорухи» м. д. тобы Цель: ходят и бегают между предметами, не задевая их; сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; прыгают с ноги на ногу, забрасывают мяч в кольцо. Подвижная игра «Не оставайся на полу» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: бірнеше заттардан, доғалардан, гимнастикалық орын-дықтан еңбектеп өту. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды ай-қастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоға-ры-артқа көтеруге. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, скі жаққа созу. Негізгі қимылдар: бірнеше заттардан, доғалардан, гимнасти-калық орындықтан еңбектеп</p>	

		<p>Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; Негізгі қимылдар: -Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру; Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы тоқтап жүгіру. Қимылды ойын: «Аққала құрастыру».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан қағаз қарлар»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: 4–5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; 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 қалыпта етпетінен бұрылып жату. Негізгі қимылдар: 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Ыссы шәй»</p>	<p>алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; Негізгі қимылдар: -Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру; Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы тоқтап жүгіру. Қимылды ойын: «Аққала құрастыру» Тыныс алу жаттығуы: «Түтікше»</p>	<p>Негізгі қимылдар: белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу; Қимылды ойын: «Ханталапай» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Негізгі қимылдар: –кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; Қимылды ойын: «Тасқала» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан қағаз қарлар».</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы Цель: передвигаются на лыжах скользящим шагом; повторяют игровые упражнения. Подвижная игра «Совушка»</p>	<p>«Говорушки» м.д.тобы Цель: ходят и бегают м/у пред-метами, не задевая их; сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; прыгают с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо. Подвижная игра «Найдем зайца»</p>	<p>өту; Қимылды ойын: «Тышқан аулаушы» Тыныс алу жаттығуы: «Қағаз түтікше» «Гүлдер» ортанғы тобы Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру. ЖДЖ: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру; Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы тоқтап жүгіру. Қимылды ойын: «Автобус» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан қағаз» «Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; 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 қалыпта етпетінен бұрылып жату. Негізгі қимылдар: 1,5 метр қашықтықта тігінсіз қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; Қимылды ойын: «Ханталапай» Тыныс алу жаттығуы: «Өкпеге ауа толғыру»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				

Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.

Тексерілген: Ж

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 13.01-17.01.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 13.01.2025	Сейсенбі 14.01.2025	Сәрсенбі 15.01.2025	Бейсенбі 16.01.2025	Жұма 17.01.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӘ дайындық	8:30 -9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдас-тырылған іс-әрекеттер	9:00-11:50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу, қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Негізгі қимылдар: көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу, қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру; ЖДЖ: 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 (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру Негізгі қимылдар: -Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру; Қимылды ойын: «Балапандар» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: - 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығу-лар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алды-на, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: -көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. Қимылды ойын: «Адымдап жүр». Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығу-лар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алды-на, артқа апару, басынан жоғары көтеру.</p>	<p>«Күншуақ» ерес. тобы Тақырыбы: -бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Бағыт бойынша түзелу; ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Негізгі қимылдар: -бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; бағыт бойынша түзелу; Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы Цель: ходят и бегают по кругу; прыгают в длину с места; полза-ют на четвереньках,</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: ходят и бегают по кругу; прыгают в длину с места; пол-зают на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: -әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тактай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; орнында айналу. ЖДЖ: : Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу, қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Негізгі қимылдар: -әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тактай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; орнында айналу. Қимылды ойын: «Ағаш үй құру» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>

		<p>жағымен ішке қарай бұру). Негізгі қимылдар: көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: -бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру: бағыт бойынша түзелу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды ныққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Негізгі қимылдар: -бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру: бағыт бойынша түзелу; Қимылды ойын: «Мысықтар мен Күшіктер.» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Негізгі қимылдар: - 2-2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру; Қимылды ойын: «Кім жылдам» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар» ұшады»</p>	<p>Негізгі қимылдар: -көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. Қимылды ойын: «Адымдап жүр». Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: - 2-2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру; ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Негізгі қимылдар: - 2-2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру; Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы Цель: ходят скользящим шагом на лыжах, спускаются с небольшого склона; повторяют игровые упражнения с бегом и мстанием. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»</p>	<p>прокатывая мяч перед собой головой. Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қапшықтыққа алға қарай жылжып секіру; ЖДЖ: Қол және нық 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 Негізгі қимылдар: - Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қапшықтыққа алға қарай жылжып секіру; Қимылды ойын: «Балапандар» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: 20-25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды ныққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Негізгі қимылдар: -20-25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру. Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыстар.			
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.			
Ұйымдас тырушылық жұмыст.	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.			

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 20.01-24.01.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 20.01.25	Сейсенбі 21.01.25	Сәрсенбі 22.01.25	Бейсенбі 23.01.25	Жұма 24.01.25	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
ҮІӨ дайындық	8:30 -9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру? Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру ЖДЖ Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); Аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Негізгі қимылдар: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. Қимылды ойын: Айдаһардың құйрығы» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру? Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру ЖДЖ Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру.Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. ЖДЖ Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); Аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Негізгі қимылдар: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. Қимылды ойын: «Айдаһардың құйрығы» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Тепе-теңдікті сақ-тай отырып, арқан бойымен жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы тоқтап жүгіру. ЖДЖ: Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы тоқтап жүгіру. Қимылды ойын: «Қарлығаш» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады».</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Тепе-теңдікті сақ-тай отырып, арқан бойымен жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы тоқтап жүгіру. ЖДЖ: Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру.</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: 20–25 см биік-тіктен секіру, орнынан ұзын-дыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; ЖДЖ: Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Негізгі қимылдар: 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; Қимылды ойын: «Аңшы» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; за-крепитъ умение перебрасы-вать мяч друг другу; упраж-</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: ходят и бегают между предметами; перебрасывают мяч друг другу; пролезают в обруч. Подвижная игра «Карусель» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: 2–2,5 метр ара-қашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру ЖДЖ: Қол және иық белде-уіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоға-ры көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қа-рай бұру). Негізгі қимылдар: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. Қимылды ойын: "Орныңды тап" Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш» «Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Тоқтап, жарты-лай отырып, бұрылып, зат-тарды айналып жүру. Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. ЖДЖ Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсі-ру (бірге немесе кезекпен);</p>	

		<p>(бірге немесе кезекпен); Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта)</p> <p>Негізгі қимылдар: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру.</p> <p>Қимылды ойын: Айдаһардың құйрығы»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру;</p> <p>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 қалыпта етпетінен бұрылып жату.</p> <p>Негізгі қимылдар: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру;</p> <p>Қимылды ойын: «Аңшы»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;орнында айналу.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдесуіне арналған жаттығулар.Қолды кесуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру).</p> <p>Негізгі қимылдар: -әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;орнында айналу.</p> <p>Қимылды ойын: «Ағаш үй құру»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p>	<p>Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы тоқтап жүгіру;</p> <p>Қимылды ойын: «Қарлығаш»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады».</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;орнында айналу.</p> <p>ЖДЖ: : Қол және иық белдесуіне арналған жаттығулар.Қолды кесуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру).</p> <p>Негізгі қимылдар: -әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;орнында айналу.</p> <p>Қимылды ойын: «Ағаш үй құру»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p> <p>Цель: Закрепляют навык скользящего шага; обучаются спуску с пологого склона и подъему лесенкой, повторяют игровые упражнения с бегом и прыжками; метают снежки на дальность.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки - перебежки»</p>	<p>нять в пролезании в обруч и равновесии.</p> <p>Подвижная игра «Мышловка»</p> <p>Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта)</p> <p>Негізгі қимылдар: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Айдаһардың құйрығы»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жаны-на сапқа және шеңберге тұру</p> <p>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 қалыпта етпетінен доп-ты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатары-нан 3–4 рет). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру, бұрылып жату.</p> <p>Негізгі қимылдар: допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатары-нан 3–4 рет). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Жаяу көкпар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,			
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жексе жұмыстар.			

Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.
----------------------------	-------------	--

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 27.01-31.01.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 27.01.25	Сейсенбі 28.01.25	Сәрсенбі 29.01.25	Бейсенбі 30.01.25	Жұма 31.01.25
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атау	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҰІӨ дайындық	8:30 -9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашық-тыққа алға қарайжылжып секіру. ЖДЖ: Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарайжылжып секіру. Қимылды ойын: «Атқаума» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашық-тыққа алға қарайжылжып секіру. ЖДЖ: Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашық-тыққа алға қарай жылжып секіру. ЖДЖ: Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бакайла-рымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосал-қы қадаммен жүру. Негізгі қимылдар Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру; (көзбен бағдарлау бойынша). ЖДЖ: Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалып-танбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар: Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру; (көзбен бағдарлау бойынша). Қимылды ойын: «Қара құлақ» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру; (көзбен бағдарлау бойынша). ЖДЖ: Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалып-танбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар: Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру; (көзбен бағдарлау бойынша).</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбек-теп өту. 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 қалыпта етпетінен бұры-лып жату. Негізгі қимылдар: 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Соқыр теке» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы Цель: ходят и бегают по кругу, держась за шнур; влезают на гимнаст. стенку, не пропуская реек; сохраняют устойчивое равновесия</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: ходят и бегают по кругу, держась за шнур; влезают на гимнаст. стенку, не пропуская реек; сохраняют устойчивое равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. . Подвижная игра «Мороз-Красный нос»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; орнында айналу. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 м қашықтықта скіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұс-тайды). Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау. Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру. Негізгі қимылдар: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауысты-</p>

		<p>Негізгі қимылдар Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарайжылжып секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Атқаума»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).</p> <p>ЖДЖ: Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.</p> <p>Негізгі қимылдар: допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Әуе таяқ»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы</p> <p>Цель: ходят со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; закрепляют умение правильно подлезать под шнур.</p> <p>Подвижная игра «Котятта и щенята»</p>	<p>қарайжылжып секіру</p> <p>Қимылды ойын: «Атқаума»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.</p> <p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру.</p> <p>Негізгі қимылдар: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.</p> <p>Қимылды ойын: Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>Қимылды ойын: «Қара құлақ»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;орнында айналу.</p> <p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру.</p> <p>Негізгі қимылдар: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;орнында айналу.</p> <p>Қимылды ойын: «Тасқала»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p> <p>Цель: Закрепляют навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, поворотов; повторяют игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка»</p>	<p>при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.</p> <p>Подвижная игра «Карусель»</p>	<p>ра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;орнында айналу.</p> <p>Қимылды ойын: «Әуе таяқ»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы</p> <p>Тақырыбы: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашық-тыққа алға қарайжылжып секіру.</p> <p>ЖДЖ: Аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимылдар Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарайжылжып секіру;</p> <p>Қимылды ойын: «Атқаума»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p>ЖДЖ: Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.</p> <p>Негізгі қимылдар: 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p>Қимылды ойын: «Соқыр теке»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, атаналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				

Ұйымдастырушылық жұмыст.	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.
--------------------------	-------------	--

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 03.02-07.02.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 03.02.25	Сейсенбі 04.02.25	Сәрсенбі 05.02.25	Бейсенбі 06.02.25	Жұма 07.02.25
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	8:20	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша				
Топтардың атауы	8:30	Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайындық	8:30-9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу; Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Қимылды ойын: «Ақсерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша»,</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру; (2,5-5 метр қашықтық) ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру; (2,5-5 метр қашықтық). Қимылды ойын: «Түйілген орамал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру; (2,5-5 метр қашықтық) ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру.</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: жүруді жүгіру-мен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды ныққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу. Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Говорушки» м.д.тобы</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге вращающую, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Подвижная игра «Ловишки-перебежки» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдам-дықпен жылдам, орташа қар-қынмен 1,5–2 минуттоқта-май жүгіру. ЖДЖ: Қол және иық белде-уіне арналған жаттығулар: қолды жел-кеге қою. Саусақтарды айқасты-рып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұ-ру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жатты-ғулар: Алға қарай еңкейіп, ала-қанды еденге тигізу. Негізгі қимылдар: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен жылдам, ор-таша</p>

	<p>заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу; Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Ақсерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу. Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>шашырап жүгіру. Қимылды ойын: «Ақсерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қол-ды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Жеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; Негізгі қимылдар: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Қимылды ойын: «Әуе таяқ». Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру; (2,5-5 метр қашықтық). Қимылды ойын: «Түйілген орамал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қол-ды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; Негізгі қимылдар: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Қимылды ойын: «Әуе таяқ». Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер». «Говорушки» м.д. тобы Цель: ходят по лыжне скользящим шагом, повторяют боко-вые шаги; спускаются с горы и поднимаются; перебрасывают шайбы друг другу и скользят по ледяной дорожке. Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p>	<p>«Говорушки» м.д. тобы Цель: ходят и бегают враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; перепрыгивают ч/з бруски и забрасывают мяч в корзину Подвижная игра «Котят и шенята».</p>	<p>қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. Қимылды ойын: Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш». «Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Қимылды ойын: «Ақсерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
--	--	---	--	--	--

Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,
Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, аталар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.
Ұйымдастырушылық жұмыс.	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терсзелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік срсжелерін сақтау.

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 10.02-14.02.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 10.02.25	Сейсенбі 11.02.25	Сәрсенбі 12.02.25	Бейсенбі 13.02.25	Жұма 14.02.25
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	8:20	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша				
Топтардың атауы	8:30	Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайындық	8:30-9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) құрсаудан құрсауға секіру. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру (шалқасынан жатқан қалыпта) Негізгі қимылдар: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) құрсаудан құрсауға секіру. Қимылды ойын: «Ақ қоян» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) құрсаудан құрсауға секіру. Қимылды ойын: «Ақ қоян»</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) құрсаудан құрсауға секіру. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) құрсаудан құрсауға секіру. Қимылды ойын: «Ақ қоян»</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық); ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Негізгі қимылдар: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық); Қимылды ойын: «Арқан тарту» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық); ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу. ЖДЖ: Қолдарын алға артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу. Қимылды ойын: «Ақсерек-көксерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: ходят и бегают по кругу, взявшись за руки, врассыпную; энергичного отталкиваются и приземляются на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; подлезают под дугу и отбивают мяч о землю. Подвижная игра «Ловишки-перебежки» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру. ЖДЖ: Қол және иық бел-деуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу. Негізгі қимылдар: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру. Қимылды ойын: «Тауық күрес»</p>

		<p>секіру. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта) Негізгі қимылдар: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) құрсаудан құрсауға секіру. Қимылды ойын: «Ақ қоян» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу. Қимылды ойын: «Ақсерек-көксерек» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту; бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру арақашықтықтығы 40 сантиметр. ЖДЖ: Қол және иық белдеуі-не арналған жаттығулар: қол-ды желкеге қою. Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу. Негізгі қимылдар: әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту; бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру арақашықтықтығы 40 сантиметр. Қимылды ойын: «Арқан тарту» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Негізгі қимылдар: доптарды оң және сол қолмен қашық-тыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық); Қимылды ойын: «Арқан тарту» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту; бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру арақашықтықтығы 40 см. ЖДЖ: Қол және иық белдеуі-не арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақ-тарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қол-ды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу. Негізгі қимылдар: әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту; бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру арақашықтықтығы 40 см. Қимылды ойын: «Арқан тарту.» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер». «Говорушки» м.д. тобы Цель: ходят на лыжах, метают снежки на дальность; повторяют игровые упражнения с бегом и прыжками. Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p>	<p>Цель: ходят и бегают по кругу, взявшись за руки, врассыпную; энергичного отталкиваются и приземляются на полусогнутые ноги при прыжках в длину при прыжках под дугу и отбивают мяч о землю. Подвижная игра «Котятя и щенята»</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш». «Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) құрсаудан құрсауға секіру. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) құрсаудан құрсауға секіру. Қимылды ойын: «Ақ қоян» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу; ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу; Қимылды ойын: «Ақсерек-көксерек» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				

Спорт залда жске жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, жолдесту, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жске жұмыстар.
Ұйымдастыру шылық жұмыс.	13:00- 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек бөбекжай-балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: 17.02-21.02.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 17.02.25	Сейсенбі 18.02.25	Сәрсенбі 19.02.25	Бейсенбі 20.02.25	Жұма 21.02.25
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайындық	8:30-9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбисші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Қимылды ойын: «Ақ қоян» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);заттар-</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Қимылды ойын: «Ақ қоян» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2мстр) басынан асыра лақтыру ЖДЖ: Қол және иық белдеуі-</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көте-ру; солға, оңға бұрылу</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көте-ру; солға, оңға бұрылу</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтактарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу. Қимылды ойын: «Ақсерек-көксерек»</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: ходят и бегают между предметами; метают мешочки в вертикальную цель; подлезают под палку и перешагивают через нее. Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыс-ыра отырып, гимнастикалық скамейка бойымен теспендікті сақтап жүру; оңға, солға бұрылу. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Ксудге арналған жаттығу-лар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу. Негізгі қимылдар: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2мстр) басынан асыра лақтыру.</p>

		<p>ды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру, солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимылдар: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық).</p> <p>Қимылды ойын: «Ақ қоян»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимылдар: қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу;</p> <p>Қимылды ойын: «Ақсерек-көксерек»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>не арналған жаттығулар: қолды желкеге қою.</p> <p>Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу.</p> <p>Негізгі қимылдар: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2метр) басынан асыра лақтыру.</p> <p>Қимылды ойын: «Арқан тарту»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>(отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимылдар: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық).</p> <p>Қимылды ойын: «Арқан тарту»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2м) басынан асыра лақтыру.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу.</p> <p>Негізгі қимылдар: әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту; бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру арақашықтықтығы 40см.</p> <p>Қимылды ойын: «Арқан тарту»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p> <p>Цель: Повторяют игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и цель.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p> <p>Цель: ходят и бегают между предметами; метают мешочки в вертикальную цель; подлезают под палку и перешагивают через нее.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p>	<p>Қимылды ойын: «Тауық күрес».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы</p> <p>Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық).</p> <p>ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимылдар: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық).</p> <p>Қимылды ойын: «Ақ қоян»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимылдар: қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойын: «Ақсерек-көксерек»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жске жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				

Ұйымдастырушылық жұмыс.	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.
-------------------------	-------------	--

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек бөбекжай-балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: 24.02-28.02.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйссенбі 24.02.25	Сейсенбі 25.02.25	Сәрсенбі 26.02.25	Бейсенбі 27.02.25	Жұма 28.02.25
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	8:20	Таңғы жаттығу кешені картотескалар бойынша				
Топтардың атауы	8:30	Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайындық	8:30-9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу; Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Қимылды ойын: «Аксерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады».</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); зат-</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу; Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша»,</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру; (2,5-5 метр қашықтық) ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру; (2,5-5 метр қашықтық) Қимылды ойын: «Түйілген орамал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру; (2,5-5 метр қашықтық) ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Заттарды оң және</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы Цель: медленно непрерывно бегают; влезают на гимнастическую стенку, не пропуская реек; сохраняют равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражняются в ведении мяча. Подвижная игра «Охотники и зайцы» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай сәксігіп, ала-қанды еденге тигізу. Негізгі қимылдар: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. Қимылды ойын: «Әуе таяқ»</p>	

		<p>тарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру</p> <p>Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Ақсерек»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады».</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу.</p> <p>ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтактарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимылдар: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу.</p> <p>Қимылды ойын: «Допты қуып жет»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>шашырап жүгіру;</p> <p>Қимылды ойын: «Ақсерек»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру;</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою.</p> <p>Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу;</p> <p>Негізгі қимылдар: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру;</p> <p>Қимылды ойын: «Әуе таяқ».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>сол қолмен қашықтыққа лақтыру; (2,5-5метр қашықтық</p> <p>Қимылды ойын: «Түйілген орамал»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық бел-деуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою.</p> <p>Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыр-тқы жағымен ішке қарай бұру).</p> <p>Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу.</p> <p>Негізгі қимылдар: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Әуе таяқ»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p> <p>Цель: Повторяют игровые упражнения на санках; упражняются в прыжках и беге.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p>	<p>стенку, не пропуская реек; сохраняют равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражняются в ведении мяча.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы</p> <p>Тақырыбы: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жанжаққа баяу айналу.</p> <p>Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p>ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жанжаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Ақсерек»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу.</p> <p>ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтактарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимылдар: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу;</p> <p>Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендесудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыс.	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2024–2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 03.03-07.03.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 03.03.25	Сейсенбі 04.03.25	Сәрсенбі 05.03.25	Бейсенбі 06.03.25	Жұма 07.03.25	
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу	8:20	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша					
Топтардың атауы	8:30	Ересек топ Мектепалды топ					
ҮІӨ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру, Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жанжаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жанжаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Адымдап жүр» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру, Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру.</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру; Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: ересектің белгісімен тоқ-тап, қозғалыс бағытын өзгертіп, ша-шырап жүру.</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру, Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру. ЖДЖ. доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне ба-сынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: -Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденен нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру; Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру, Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру. ЖДЖ. доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне ба-сынан жоғары (артқа және алға) беру,</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айнал-дыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру,</p>		

		<p>ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жанжаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жанжаққа, артқа қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттар-дың арасымен еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Адымдап жүр» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру;</p> <p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: көлбеу тақ-тай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру.</p> <p>Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3рет)</p> <p>Негізгі қимылдар: -Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: 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.</p> <p>Қимылды ойын: «Құстар мен мысық»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жанжаққа, артқа қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: -Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру;</p> <p>Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру.</p> <p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет).</p> <p>Негізгі қимылдар: -Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру; орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен жүру; Өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқылы тепе-теңдік сақтау; Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Говорунки» м.д. тобы</p> <p>Цель: перебрасывают шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p>	<p>қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру.</p> <p>Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорунки» м.д.тобы</p> <p>Цель: ходят с выполнением заданий по команде педагога; прыгают в длину с места, бросают мяч через сетку; повторяют ходьбу и бег врассыпную.</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,			
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.			

Ұйымдастырушы лық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.
--------------------------------	-------------	--

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 10.03-14.03.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі 11.03.25	Сәрсенбі 12.03.25	Бейсенбі 13.03.25	Жұма 14.03.25
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	8:20	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша				
Топтардың атауы	8:30	Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50		<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру, қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: -Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру; ЖДЖ. доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру; ЖДЖ. доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру, қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: -Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру; ЖДЖ. доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру.</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: ходят и бегают по кругу с изменением направления движения и враспынную; прыгают в высоту с разбега; метают ме-шочки в цель, ползают между кеглями. Подвижная игра «Медведи и пчелы» «Алма» м.д. тобы ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет) Негізгі қимылдар: Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру; орындық үстімен текше-лерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен жүру; Өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқылы тепе теңдік сақтау; Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.</p>

		<p>Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру.</p> <p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет)</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып тұру (2-3 рет).</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: 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.</p> <p>Қимылды ойын: «Құстар мен мысық»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Негізгі қимылдар: -Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: жүрумен алма-стыра отырып, 100-120 м арақашықтықта жүгіру.</p> <p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 м қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып тұру (2-3 рет)</p> <p>Негізгі қимылдар: -Сапқа тұру, сап түзесу, сапқа қайта тұру: 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.</p> <p>Қимылды ойын: «Тымақ ұру».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p> <p>Цель: непрерывно бегают в среднем темпе повторяют игровые упражнения с прыжками с мячом.</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении»</p>	<p>Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы</p> <p>Цель: ходят и бегают по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; прыгают в высоту с разбега; метают мешочки в цель, ползают между кеглями.</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p>	<p>Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы</p> <p>Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру;</p> <p>ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру;</p> <p>Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкше-лермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) секіру, 20-25 см биіктіктен секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Арқан тартыс»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,			
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.			
Ұйымдастырушылық жұмыстары	12:30 13:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.			

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 17.03-20.03.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 17.03.25	Сейсенбі 18.03.25	Сәрсенбі 19.03.25	Бейсенбі 20.03.25	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдас тырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру; Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Алма» м.д. тобы</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Заттарды айналып және заттардың арасы-мен секіру; Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. ЖДЖ: доптарды бір қолы-нан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жанжаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру; Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қимылды ойын: «Оқтау тартыс» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады» «Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру; Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жанжаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға айнал-дыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. ЖДЖ: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жанжаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жанжаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Қимылды ойын: «Тымақ ұру». Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер». «Говорушки» м.д.тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе со сменной темпа движения и в беге врассып-ную между предметами, упражнять в ползании по</p>	

		<p>басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру,аттап жүру; Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: 20–25 см биіктік-тен секіру, секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшық-тарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: 20–25 см биіктіктен секіру, секіру, ор-ныннан ұзындыққа (шамамен 70 см) Қимылды ойын: «Ағаш үй құру» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>Тақырыбы: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға ай-налдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. ЖДЖ: Допты бір-біріне басы-нан жоғары (артқа және алға) беру, жанжаққа (солға- оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көте-рілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, сол-ға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Қимылды ойын: «Құстар мен мысық» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>алға қарай қою аяқты жанжаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру; Саптағы, шең-бердегі өз орнын табуға үйрету. Қимылды ойын: «Оқтау тартыс». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғамен өр-мелеу; айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); Негізгі қимылдар: гимнастикалық қабыр-ғамен өрмелеу; алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Қимылды ойын: «Тымақ ұру». Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер». «Говорушки» м.д. тобы Цель: Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Подвижная игра «Карусель»</p>	<p>скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Ловишки»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,			
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.			
Ұйымдастырушылық жұмыс.	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.			

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 24.03-28.03.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты			Сәрсенбі 26.03.25	Бейсенбі 27.03.25	Жұма 28.03.25
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	8:20	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша				
Топтардың атауы	8:30	Ересек топ				
ҰІӨ дайындық	8:30-9:00	Мектепалды топ				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00-11:50			<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 сек ішінде) жүгіру. ЖДЖ: доптарды бір қолы-нан екінші қолына салу, ал-дына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жанжаққа (солға- оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: тоқтап жү-гіру, белгі бойынша көрс-тілген жерге жүгіру; қарқын-ды өзгертіп, жылдам (10-20 м дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 сек ішінде) жүгіру. Қимылды ойын: «Сақинаны лақтыр» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 м дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 сек ішінде) жүгіру. ЖДЖ: доптарды бір қолы-нан екінші қолына салу, ал-дына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын ал-</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: 20–25 см биіктік-тен секіру, секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы Цель: ходить с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; подлезать под рейку в группировке и равновесии. Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: ходят с перестроением в пары и обратно; мегают в горизонтальную цель; подлезают под рейку в группировке и равновесии. Подвижная игра «Сделай фигуру» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: 20–25 см биіктіктен секіру, секіру, орнынан ұзын-дыққа (шамамен 70 см), ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: 20–25 см биіктіктен секіру, секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см); Қимылды ойын: «Ағаш үй құру» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру; Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. ЖДЖ: доптарды бір қолы-нан екінші қолына салу, ал-дына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын ал-дына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақ-тау;допты бір-біріне</p>

			<p>дына немесе басынан жоға-ры, артына апарып шапалақ-тау;допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) бе-ру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көте-рілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою</p> <p>Негізгі қимылдар: тоқтап жү-гіру, белгі бойынша көрсе-тілген жерге жүгіру; қарқын-ды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 сск ішін-де) жүгіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Сақинаны лақтыр»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: гимнастикалық қабырғамен өрмелеуалға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.</p> <p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетіл-діруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқо-лын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған: жаттығу-лар отырып алға, артқа ең-кею (5-6 рет) Аяққа арнал-ған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет).</p> <p>Негізгі қимылдар: гимнас-тикалық қабырғамен өрмелеу;алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p> <p>Цель: бегают на скорость; повторяют игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p>	<p>басынан жоғары (артқа және алға) бе-ру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою аяқты жан-жаққа, артқа қою</p> <p>Негізгі қимылдар: Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру; Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Қимылды ойын: «Оқтау тартыс».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жегекшіні ауыстырып жүгіру;</p> <p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықты-ғы 40-50 см) секіру, 20-25 см биіктіктен секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Арқан тартыс». Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,		
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.		
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13.00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.		

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 31.03-04.04.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 31.03.25	Сейсенбі 01.04.25	Сәрсенбі 02.04.25	Бейсенбі 03.04.25	Жұма 04.04.25	
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу	8:20	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша					
Топтардың атауы	8:30	Ересек топ Мектепалды топ					
ҰІӨ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; алаңның бір жағынан екінші жағы-на, әр түрлі бағытта ура жүгіру. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағыт-та: тура жүгіру. Қимылды ойын: «Арғымақтар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта ура жүгіру. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату,</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура жүгіру. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура жүгіру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойы-мен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, ала-қандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақ-тарын жұму және ашу. Қолдарды алға со-зып, жартылай отыру, тізені қолмен ұс-тап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойы-мен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, ала-қандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақ-тарын жұму және ашу.</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: бағытты және қарқынды өзгертіп жүру; 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Негізгі қимылдар: бағытты және</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: ходят и бегают в чередовании; ходят по гимна. скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. Подбрасывают малый мяч одной рукой и ловят его после отскока от пола двумя руками. Подвижная игра «Горелки» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: бір гимнастикалық қа-бырғадан екіншісіне ауысып өрмелесу. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне ар-налған жаттығулар: қол-ды желкеге қою.Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жа-ғымен ішке қарай бұру). Қолды ке-зек жоғары-артқа көтеру. Негізгі қимылдар:бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрме-леу; орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бой-ымен жүру; Өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқылы тепе теңдік сақтау.</p>	

	<p>қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура жүгіру. Қимылды ойын: «Арғымақтар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: бағытты және қарқынды өзгертіп жүру; 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қол-дарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзі-нен айналдыра домалату. Негізгі қимылдар: бағытты және қарқынды өз-гертіп жүру; 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Қимылды ойын: «Төбеде доп қуу» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: заттардың, кегльдердің арасымен, жіптер-ден аттап жүру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру; ЖДЖ: Қол және иық бел-деуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Сау-сақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сырт-қы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арнал-ған жаттығулар: қолды жо-ғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5–6 рет). Негізгі қимылдар: заттардың, кегльдердің арасымен, жіп-терден аттап жүру; Белгілен-ген жерге дейін жылдамдық-қа (ұзындығы 20 метр) жү-гіру. Қимылды ойын: «Обруч-термен эстафеталық ойын» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>Қолдарды алға со-зып, жартылай отыру, тізені қолмен ұс-тап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5–5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: заттардың, кегльдердің ара-сымен, жіп-терден аттап жүру; белгі-ленген жерге дейін жыл-дамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығу-лар: қолды желкеге қою. Сау-сақтарды айқастырып, алға-жоғары көте-ру (қол-ды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Негізгі қимылдар: заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; бел-гіленген жерге дейін жыл-дамдыққа (ұзын-дығы 20 метр) жүгіру. Қимылды ойын: «Аяқтарыңызды суламаңыз» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p> <p>«Говоршки» м.д. тобы Цель: ходят и бегают по кругу; сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе по гимна. скамейке; прыгают на двух ногах и метают в вертикал. цель. Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p>	<p>қарқынды өзгертіп жүру; 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар». Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Говоршки» м.д.тобы Цель: ходят и бегают по кругу; метают в верти-кальную цель. Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>Қимылды ойын: «Ұшқыштар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура жүгіру. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура жүгіру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: Бөренеден аттап өту; бөренеде тепе- теңдік сақтап жүру; ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: Бөренеден аттап өту; бөренеде тепе- теңдік сақтап жүру.</p>
--	---	--	---	--	--

						Қимылды ойындар: “Формалар”, «Арқан тартыс» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»
Серуен	11.50- 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20- 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастыру шылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 07.04-11.04.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 07.04.25	Сейсенбі 08.04.25	Сәрсенбі 09.04.25	Бейсенбі 10.04.25	Жұма 11.04.25
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	8:20	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша				
Топтардың атауы	8:30	Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше.</p> <p>Негізгі қимылдар: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.</p> <p>Қимылды ойын: «Ат жарыс» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу,</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше.</p> <p>Негізгі қимылдар: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. ЖДЖ: Қолды алға, жанжаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше.</p> <p>Негізгі қимылдар: доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Ойыншықты алып кел» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады».</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. ЖДЖ: Қолды алға, жанжаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып,</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) қысқа секіргішпен секіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Негізгі қимылдар: орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) қысқа секіргішпен секіру. Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы Цель: ходят и бегают между предметами;</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу арақашықтығы 4–5 метр. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қа-рай бұғу). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығу-лар: қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Негізгі қимылдар: допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу арақашықтығы 4–5 метр. Қимылды ойын: «Әуе таяқ» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы</p>

		<p>алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше.</p> <p>Негізгі қимылдар: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.</p> <p>Қимылды ойын: «Ат жарыс» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: Бөренеден аттап өту, бөренеді тепсіздік сақтап жүру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Негізгі қимылдар: Бөренеден аттап өту; бөренеді тепе- теңдік сақтап жүру. Қимылды ойын: «Тасымақ» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру тұрған орнында айналып секіру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуі-не арналған жаттығулар: қол-ды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу Негізгі қимылдар: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру тұрған орнында айналып секіру. Қимылды ойын: «Түйілген орамал» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>етпетінен жату және керісінше. Негізгі қимылдар: доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Қимылды ойын: «Ойыншықты алып кел» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады».</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру тұрған орнында айналып секіру; ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Негізгі қимылдар: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру тұрған орнында айналып секіру. Қимылды ойын: «Ақсерек-көксерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы Цель: ходят и бегают между предметами; прыгают с короткой скакалкой; прокатывают обруч и пролезают в нее. Подвижная игра «Карусель»</p>	<p>прыгают с короткой скакалкой. Подвижная игра «С кочки на кочку»</p>	<p>Тақырыбы: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалат ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше.</p> <p>Негізгі қимылдар: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 м қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) қысқа секіргішпен секіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Негізгі қимылдар: орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) қысқа секіргішпен секіру. Қимылды ойын: «Ақ қоян.» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				

Ұйымдастырушы лық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.
--------------------------------	-------------	--

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 14.04-18.04.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 14.04.25	Сейсенбі 15.04.25	Сәрсенбі 16.04.25	Бейсенбі 17.04.25	Жұма 18.04.25
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайындық	8.30-9.00	Агрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: 15-20 см биіктіктен секіру ЖДЖ: аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жатылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: 15-20 см биіктіктен секіру. Қимылды ойын: «Сақина салу» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады».</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: 15-20 см биіктіктен секіру ЖДЖ: аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жатылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: 15-20 см биіктіктен секіру. ЖДЖ: аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: 15-20 см биіктіктен секіру Қимылды ойын: «Ұйқыдағы аю» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қа-</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. ЖДЖ: аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Қимылды ойын: «Ала-күшік» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады».</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. ЖДЖ: аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Қимылды ойын: «Ала-күшік»</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылайотыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом. Подвижная игра «Хитрая лиса» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту,сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғадақолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Негізгі қимылдар: бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту;сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру; Қимылды ойын: «Қол күрес» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш». «Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: 15-20 сантиметр биіктіктен секіру. ЖДЖ: аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасы-</p>

		Негізгі қимылдар: 15-20 см биіктіктен секіру. Қимылды ойын: «Сақина салу» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады». «Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20–25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылайотыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Негізгі қимылдар: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту;араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Қимылды ойын: «Түлкі мен балапандар» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»	бырғадақолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетіненжатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Негізгі қимылдар: гимнастикалық скамейканың бойымен екі кадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. Қимылды ойын: Ойын: Ұлттық ойын «Бәйге» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»	Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады». «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: гимнастика-лық скамейканың бойы-мен екі кадам қашық-тықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастика-лық қабырғадақолдарымен тартылып тұ-рып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетіненжатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.Негізгі қимылдар: гимнастикалық ска-мейканың бойымен екі кадам қашықтық-та орналасқан іші толтырыл-ған доптардан аттап өту. Қимылды ойын: «Теңге алу». Тыныс алу жаттығуы: «Қалық-тап келе жатқан көбелестер». «Говорушки» м.д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; упражнять в ползании и равновесии. Подвижная игра «Пятнашки»	Негізгі қимылдар: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Қимылды ойын: «Белбеу сок» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады» «Говорушки» м.д.тобы Цель: закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель. Подвижная игра «Мы веселые ребята»	нан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; Қолдарды алға созып, жарты-лай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: 15-20 см биіктіктен секіру Қимылды ойын: «Ұйқыдағы аю» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Негізгі қимылдар ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Қимылды ойын: «Орамал тастамақ» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыс	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 21.04-25.04.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 21.04.25	Сейсенбі 22.04.25	Сәрсенбі 23.04.25	Бейсенбі 24.04.25	Жұма 25.04.25
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҰІӨ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: . гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтар-ды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Қимылды ойын: «Доп қуу» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: . гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен),</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру; ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісін-ше; иықтарды жоғары көте-ріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып жартылай отыру тізені қол-мен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: гимнасти-калық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 см биіктіктен секіру. ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; Қимылды ойын: «Қаздар» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 см биіктіктен секіру. ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею</p>	<p>«Күншуақ» ер.тобы Тақырыбы: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының та-яқшаларынан аттап өту; араларын ал-шақ ұстау және жақын тұру. ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты өзі-нен айналдыра до-малату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, ал-дымен өкпені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылда-ту. Қатарынан 4-5 рет жарты-лайотыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, оты-ру.</p>	<p>«Говорущки» м. д. тобы Цель: Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. Подвижная игра «Ловишки» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдер-мен құрсаудың ішіне еңбектеп өту;сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. ЖДЖ: гимнастикалық скамей-каның бойымен екі қадам қа-шықтықта орналасқан іші тол-тырылған доптардан аттап өту; Негізгі қимылдар: бірнеше зат-тардан еңбектеп өту, әртүрлі тә-сілдермен құрсаудың ішіне ең-бектеп өту;сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Қимылды ойын: «Көжектер мен түлкі» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш» «Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: гимнастикалық тақ-тайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу</p>

	<p>шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтар-ды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: гимнастикалық тақтайшалардың, қыр-лы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Доп қуу»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту; араларын алшақ ұстау және жақын тұру;</p> <p>ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты езінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкпені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту; араларын алшақ ұстау және жақын тұру;</p> <p>Қимылды ойын: « Аюлар мен аралар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>бойымен жүру</p> <p>Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар »</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшыммен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Қимылды ойын: Жасыл қияр»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>(етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу;</p> <p>Қимылды ойын: «Қаздар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту.</p> <p>ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшыммен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Негізгі қимылдар: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доп-тардан аттап өту.</p> <p>Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p> <p>Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>Негізгі қимылдар: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Ит пен қоян »</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы</p> <p>Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p>	<p>(отырған қалыпта); аяқты бұту және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып жартылай отыру тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру</p> <p>Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар »</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.</p> <p>ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты езінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкпені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын:» Мысық пен тышқан»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
--	---	--	---	--	---

Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, атаналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 28.04-02.05.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 28.04.2025	Сейсенбі 29.04.2025	Сәрсенбі 30.04.2025		Жұма 02.05.25	
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
ҮІӨ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдас-тырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жанжаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жанжаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Адымдап жүр» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып жартылай отыру тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына неме-се басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу. Негізгі қимылдар: 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. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына неме-се басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу.</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: қолдарды әртүр-лі қалыпта ұстап еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкшпені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылайотыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. Подвижная игра «Гуси-лебеди» «Алма» м.д. тобы Тақырыбы: көлбеу тақтай бойымен жүру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу,өкшені айналдыру.Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар:көлбеу тақтай бойымен жүру;(ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапка тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: гимнастикалық тақ-</p>	

	<p>алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жанжаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жанжаққа, артқа қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Адымдап жүр»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: көлбеу тақтай бойымсн жүру.</p> <p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.</p> <p>Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру ;(ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру.</p> <p>Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: 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.</p> <p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта скіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 р).</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: 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.</p> <p>Қимылды ойын: «Құстар мен мысық»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>Негізгі қимылдар: 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.</p> <p>Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру.</p> <p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 м қашықтықта скіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет).</p> <p>Негізгі қимылдар: Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру; орындық үстімен текше-лерден аттап, қосалқы қадам-мен арқан бойымен жүру.</p> <p>Өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқылы тепе тең-дік сақтау; Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу. Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p> <p>Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, отрабатывать навыки бросания мяча о стену.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка»</p>	<p>Негізгі қимылдар: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Ит пен қоян»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы</p> <p>Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p>	<p>тайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта)</p> <p>Қолдарды алға созып жартылай отыру тізені қол-мен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар » Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) секіру, 20-25 см биіктіктен секіру.</p> <p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) секіру, 20-25 см биіктіктен секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Таяқшаны құлатып түсір»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
--	--	--	---	---	--

Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.
Ұйымдастырушылық жұмыс	13:00-14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 05.05-08.05.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 05.05.25	Сейсенбі 06.05.25	Сәрсенбі	Бейсенбі 08.05.25	Жұма	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешкі картотескалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
ҮІӨ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Қимылды ойын: «Ақсерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру; (2,5-5 метр қашықтық) ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру; (2,5-5 метр қашықтық). Қимылды ойын: «Түйілген орамал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою.</p>		<p>«Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермсу; қолды иыққа қойып, шынғақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу. Қимылды ойын: «Үшты-үшты» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Подвижная игра «Удочка»</p>		

		<p>бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа бау айналу.</p> <p>Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, пенбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Ақсерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимылдар: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу;</p> <p>Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу;</p> <p>Негізгі қимылдар: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында өскіргіштен аттап жүру;</p> <p>Қимылды ойын: «Әуес таяқ»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p>			
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	12:30 13:00	Жабдықтарды жинау, терсезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 12.05-16.05.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 12.05.25	Сейсенбі 13.05.25	Сәрсенбі 14.05.25	Бейсенбі 15.05.25	Жұма 16.05.25
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ерссек топ Мектепалды топ				
ҰІӘ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: 1,5–2 м қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу; Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шапырап жүгіру. Қимылды ойын: «Ақсерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: 1,5–2 м қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру; (2,5-5 метр қашықтық). Қимылды ойын: «Түйілген орамал». Тыныс алу жаттығуы: "Қаздар ұшады".</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктіктікке секіру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айкастырып,</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шапырап жүгіру. Қимылды ойын: «Ақсерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: гимнастикалық скамейкадан аттап өту; тепе-теңдік сақтап жүру. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу. Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге вращаясь между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя. Подвижная игра «Пятнашки»</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы Цель: Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Ксудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңсейіп, алақанды еденге тигізу. Негізгі қимылдар: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен жылдам,</p>

	<p>(бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу; Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шапырап жүгіру. Қимылды ойын: «Ақсерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: гимнастикалық скамейкадан аттап өту; тепе-теңдік сақтап жүру; ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу; Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; Негізгі қимылдар: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Қимылды ойын: «Әуе таяқ». Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шапырап жүгіру. Қимылды ойын: «Ақсерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктіктікке секіру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу. Қимылды ойын: «Әуе таяқ» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге вращающую между предметами, не задевая их; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Подвижная игра «Не оставайся на земле»</p>		<p>орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру; (2,5-5 метр қашықтықта). Қимылды ойын: «Түйілген орамал». Тыныс алу жаттығуы: "Қаздар ұшады".</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы Тақырыбы: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу. Қимылды ойын: «Үшты-үшты» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
--	--	---	---	--	---

Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдыктарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдыктарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 19.05-24.05.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 19.05.25	Сейсенбі 20.05.25	Сәрсенбі 21.05.25	Бейсенбі 22.05.25	Жұма 24.05.25	
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу	8:20	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша					
Топтардың атауы	8:30	Ересек топ Мектепалды топ					
ҮІӘ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше.</p> <p>Негізгі қимылдар: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Қимылды ойын: «Ат жарыс» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу,</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше.</p> <p>Негізгі қимылдар: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық»</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы Тақырыбы: доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шал-қасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше.</p> <p>Негізгі қимылдар: доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Қимылды ойын: «Ойыншықты алып кел» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшпалы»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы Тақырыбы: доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шал-қасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы Тақырыбы: орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) қысқа секір-гішпен секіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын аркасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Негізгі қимылдар: орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) қысқа секіргішпен секіру. Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты». Тыныс алу</p>	<p>«Говорущки» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на змиле», игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p> <p>«Алма» м.д. тобы Тақырыбы: допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу арака-шықтығы 4–5 м. ЖДЖ: Қол және иық бел-деуіне арналған жаттығулар: қолды желкесге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Негізгі қимылдар: допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу арақашықтығы 4–5 метр. Қимылды ойын: «Әуе таяқ» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы</p>	

		<p>алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүту және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше.</p> <p>Негізгі қимылдар: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Қимылды ойын: «Ат жарыс»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: Бөренеден аттап өту; бөренеді тепе- теңдік сақтап жүру.</p> <p>ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.</p> <p>Негізгі қимылдар: Бөренеден аттап өту; бөренеді тепе- теңдік сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Тасымақ»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру тұрған орнында айналып секіру.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою.</p> <p>Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу</p> <p>Негізгі қимылдар: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру тұрған орнында айналып секіру;</p> <p>Қимылды ойын: «Түйілген орамал»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>және керісінше.</p> <p>Негізгі қимылдар: доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Ойыншықты алып кел»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру тұрған орнында айналып секіру.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p>Негізгі қимылдар: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру тұрған орнында айналып секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Аксерек-көксерек»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p> <p>Цель: Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>Подвижная игра «Караси и щука»</p>	<p>жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы</p> <p>Цель: Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p>	<p>Тақырыбы: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.</p> <p>ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүту және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше.</p> <p>Негізгі қимылдар: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 м қашықтықтан допты бір-біріне домалату.</p> <p>Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) қысқа секіргішпен секіру.</p> <p>ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Негізгі қимылдар: орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) қысқа секіргішпен секіру;</p> <p>Қимылды ойын: «Ақ қоян.»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				

Ұйымдастыру шылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.
-----------------------------------	-------------	--

2024–25 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидею» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 26.05-30.05.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 26.05.25	Сейсенбі 27.05.25	Сәрсенбі 28.05.25	Бейсенбі 29.05.25	Жұма 30.05.25
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	8:20	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша				
Топтардың атауы	8:30	Ерссек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Балапан» ортанғы тобы ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Доп қуу»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта)</p> <p>Негізгі қимылдар: гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру;</p> <p>Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар»</p>	<p>«Балапан» ортанғы тобы</p> <p>Тақырыбы: гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру;</p> <p>ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимылдар: ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу;</p> <p>Қимылды ойын: «Қаздар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы</p> <p>Тақырыбы: құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 см биіктіктен секіру.</p> <p>ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимылдар: ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу;</p> <p>Қимылды ойын: «Қаздар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы</p> <p>Тақырыбы: құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 см биіктіктен секіру.</p> <p>ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан</p>	<p>«Гүлдер» ортанғы тобы</p> <p>Тақырыбы: құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 см биіктіктен секіру.</p> <p>ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимылдар: ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу;</p> <p>Қимылды ойын: «Қаздар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» ортанғы тобы</p> <p>Тақырыбы: құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 см биіктіктен секіру.</p> <p>ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан</p>	<p>«Күншуақ» ерес.тобы</p> <p>Тақырыбы: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 –25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра до-малату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.</p> <p>Қатарынан 4-5 рет жар-ғылайотыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еден-</p>	<p>«Говорушки» м. д. тобы</p> <p>Цель:Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішінс еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p> <p>ЖДЖ: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доп-тардан аттап өту.</p> <p>Негізгі қимылдар: бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту; сап түзеп, бір және екі үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Көжектер мен түлкі»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Гүлдер» ортанғы тобы</p> <p>Тақырыбы: гимнастикалық тақ-</p>

		<p>жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Доп қуу»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Аюлар мен аралар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.</p> <p>ЖДЖ: Іштің бұлшық еттері-не арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғадақолдарымен тартылып тұрып, аяқ-тарын көтеру (5-6 рет).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Қимылды ойын: «Жасыл қыяр»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимылдар: ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу;</p> <p>Қимылды ойын: «Қаздар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.</p> <p>ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетіненжатып еңбектеу (3м)</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Негізгі қимылдар: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту.</p> <p>Қимылды ойын: Торғайлар мен автомобиль»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p> <p>«Говорушки» м.д. тобы</p> <p>Цель: Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка»</p>	<p>нен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Ит пен қоян»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» м.д.тобы</p> <p>Цель: Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p>	<p>тайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта)</p> <p>Негізгі қимылдар: гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Күншуақ» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.</p> <p>ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.</p> <p>Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу;</p> <p>Қимылды ойын: Мысық пен тышқан»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				

Ұйымдастыру шылық жұмыс	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.
-------------------------------	-------------	--