

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 01.09-05.09.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 01.09.2025	Сейсенбі 02.09.2025	Сәрсенбі 03.09.2025	Бейсенбі 04.09.2025	Жұма 05.09.2025	
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 дымкыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9-00 11-50	<p>«Балапан» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: қол мен аяқ қимылын үйлестіру; бой түзулігін дұрыс сақтау; өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру. Қимылды ойын: «Ойыншықты алып кел»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: қол мен аяқ қимылын үйлестіру; бой түзулігін дұрыс сақтау; өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру. Қимылды ойын: «Ойыншықты алып кел»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходить и бегать колонной по одному; сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; энергично отталкиваться двумя ногами от</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды 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>«Балапан» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: қол мен аяқ қимылын үйлестіру; бой түзулігін дұрыс сақтау; өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру. Қимылды ойын: «Ойыншықты алып кел»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: қол мен аяқ қимылын үйлестіру; бой түзулігін дұрыс сақтау; өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру.</p>	<p>«Алма» ортан.тобы ЖДЖ. Негізгі қимыл: белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Тырналар тырналар» (Балалар тырналарға ұқсап тізіліп тұрады)</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Продолжать упражн детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчив. равновесие на уменьш. площади опоры; упраж. в энерг.от-талкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>«Балапан» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: тепе-теңдікті сақтау. сызықтардың арасымен жүру;(арақашықтығы 15см); Қимылды ойын: «Кешікпе»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы ЖДЖ Негізгі қимылдар: заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Қимылды ойын: «Қуып, жылдам ұста»</p> <p>«Алма» ортан.тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Тырналар тырналар»</p>	<p>«Алма» ортан.тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Подвижная игра «Автомобили»</p> <p>«Күншуақ» мектепалды тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Қимылды ойын: «Қуып, жылдам ұста»</p>	

		пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Подвижная игра «Найди себе пару»	Қимылды ойын: «Ойыншықты алып кел»	ЖДЖ. Негізгі қимылдар: тепе-теңдікті сақтау. сызықтардың арасымен жүру;(арақашықтығы 15см)№ Қимылды ойын: «Кешікпе»		
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.				

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 08.09-12.09.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 08.09.2025	Сейсенбі 09.09.2025	Сәрсенбі 10.09.2025	Бейсенбі 11.09.2025	Жұма 12.09.2025
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				
ҰІӨ дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9-00 11-50	<p>«Балапан» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: тепетендікті сақтау, сызықтардың арасымен жүру; (арақашықтығы 15см). Қимылды ойын: «Кешікпе».</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: тепетендікті сақтау, сызықтардың арасымен жүру; (арақашықтығы 15см). Қимылды ойын: «Кешікпе».</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Подвижная игра «Самолеты»</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды 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>«Балапан» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: арқанның үстімен жүру; тақтайдың үстімен жүру; гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысықтар»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: арқанның үстімен жүру; тақтайдың үстімен жүру; гимнастикалық скамейканың үстімен жүру.</p>	<p>«Алма» орган.тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: сапта бір-бірілеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық».</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Подвижная игра «Бездомный заяц»</p> <p>«Балапан» ересек тобы Негізгі қимылдар: арқанның үстімен жүру; тақтайдың үстімен жүру; гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысықтар»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды 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>«Алма» орган.тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. Қимылды ойын: «Шыбыққа кигізу»</p>	<p>«Алма» орган.тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Екі аяқтап басты затқа тигі-зе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтық-та алға қарай жылжи отырып секіру. Қимылды ойын: «Шыбыққа калпақ кигізу»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. Подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p>«Күншуақ» мектепалды 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>

			Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысықтар»	Негізгі қимылдар: арқанның үстімен жүру; тақтайдың үстімен жүру; гим-настикалық скамейканың 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 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.				

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 15.09-19.09.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 15.09.2025	Сейсенбі 16.09.2025	Сәрсенбі 17.09.2025	Бейсенбі 18.09.2025	Жұма 19.09.2025	
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 тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9-00 11-50	<p>«Балапан» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардың арасымен аттап өту, бұрылу. Қимылды ойын: «Жалауға қарап жүгіру»</p> <p>«Гүлдер» 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» ересек тобы ЖДЖ. Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассып-ную; упражнять в прокатывании мяча, лзанье под шнур. Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... »</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды 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>«Балапан» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардың арасымен аттап өту, бұрылу. Қимылды ойын: «Өз түсінді тап»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Қолды екі жаққа созып,</p>	<p>«Алма» ортан.тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Қимылды ойын: «Өз түсінді тап».</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассып-ную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лзанье под шнур. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</p> <p>«Балапан» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардың арасымен аттап өту, бұрылу. Қимылды ойын: «Жалауға қарап жүгіру»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы ЖДЖ.</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Жүгіру: Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Қимылды ойын: «Әткеншек» (Карусель)</p> <p>«Алма» ортан.тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқ-ты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Қимылды ойын: «Өз түсінді тап»</p>	<p>«Алма» ортан.тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланпа еңбектеу. Қимылды ойын: «Автобус»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками. Подвижная игра «Воробышки и кот»</p> <p>«Күншуақ» мектепалды тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Жүгіру: Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Қимылды ойын: «Әткеншек» (Карусель)</p>	

			<p>басқа қапшық қойып, заттардың арасымен аттап өту, бұрылу. Қимылды ойын: «Өз түсінді тап»</p>	<p>Негізгі қимылдар: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардың арасымен аттап өту, бұрылу. Қимылды ойын: «Жалауға қарап жүгіру»</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.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 22.09-26.09.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 22.09.2025	Сейсенбі 23.09.2025	Сәрсенбі 24.09.2025	Бейсенбі 25.09.2025	Жұма 26.09.2025
Таңғы жаттығу-ға 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» ересек тобы ЖДЖ Негізгі қимылдар: Қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардың арасымен аттап өту, бұрылу. Қимылды ойын: «Өз түсінді тап»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы ЖДЖ Негізгі қимылдар: Қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардың арасымен аттап өту, бұрылу. Қимылды ойын: «Өз түсінді тап»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: останавливаться по сигналу педагога во время ходьбы; группироваться при лазанье под шнур; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: кегельдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру; Қимылды ойын: «Тышқан ұстаушы».</p> <p>«Балапан» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: 10 м дейінге қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу; Қимылды ойын: «Қоян мен қасқыр»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: 10 м дейінге қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу; Қимылды ойын: «Қоян мен қасқыр»</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша" еңбектеу. Қимылды ойын: «Автобус»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: останавливаться по сигналу педагога во время ходьбы; группироваться при лазанье под шнур; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p>«Балапан» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: 10 дейінге қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Қимылды ойын: «Поезд»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: кегельдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Қимылды ойын: «Тышқан ұстаушы»</p> <p>«Алма» ортан.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» ортан.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>«Говорушки» ересек тобы Цель: перебрасывать мяч друг другу, упражнять в прыжках. Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... »</p> <p>«Күншуақ» мектепалды 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>

				ЖДЖ. Негізгі қимылдар: 10 дейінге қашықтықта заттардың арасымсн тура бағыт бойынша еңбектеу. Қимылды ойын: «Поезд»		
Серуен	11:50 12:20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді смс балалармен жскс жұмыстар.				
Спорт залда жеке жұмыс	12:20 13:00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық.				
Ұйымдастыру шылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 29.09-03.10.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 29.09.25	Сейсенбі 30.09.25	Сәрсенбі 01.10.25	Бейсенбі 02.10.2025	Жұма 03.10.2025	
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» ерссек 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>«Гүлдер» ерссек 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>«Говорушки» ерссек тобы Цель: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; энергично отталкиваться от пола (земли) и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Кот и мыши».</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту. Қимылды ойын: «Табан балық және шортан».</p> <p>«Балапан» ерссек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Түрлі тапсырмалармен жүгіру; шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Қимылды ойын: «Ұшқыштар»</p> <p>«Гүлдер» ерссек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Түрлі тапсырмалармен жүгіру; шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру; Қимылды ойын: «Ұшқыштар»</p>	<p>«Алма» ортан.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>«Говорушки» ерссек тобы Цель: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; энергично отталкиваться от пола (земли) и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p>«Балапан» ерссек тобы ЖДЖ.</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту. Қимылды ойын: «Жалауға дейін тез жүгір»</p> <p>«Алма» ортан.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» ортан.тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру; Сапта бір-бірден тұр. Қимылды ойын: «Поезд»</p> <p>«Говорушки» ерссек тобы Цель: Упражнять в перебравании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Найди свой цвет!»</p> <p>«Күншуақ» мектепалды тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап жүгіру, бір сызыққа қойылған заттар</p>	

			Негізгі қимылдар: Сапта бір бірлеп жүру, жүруді жүгірумен секірумен басқа қимылдармен кезектестіру; қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой тұзулігін дұрыс сақтау. Қимылды ойын: «Өз түсінді тап» «Гүлдер» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Сапта бір бірлеп жүру, жүруді жүгірумен секірумен басқа қимылдармен кезектестіру; қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой тұзулігін дұрыс сақтау. Қимылды ойын: «Өз түсінді тап»	арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Қимылды ойын: «Жалауға дейін тез жүгір»
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.		

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зияханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 06.10-10.10.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 06.10.2025	Сейсенбі 07.10.2025	Сәрсенбі 08.10.2025	Бейсенбі 09.10.2025	Жұма 10.10.2025
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00 Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша 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» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Түрлі тапсырмалармен жүгіру; шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру; Қимылды ойын: «Ұшқыштар»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Түрлі тапсырмалармен жүгіру; шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру; Қимылды ойын: «Ұшқыштар»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; приземляться на полусогнутые ноги в обруча в обруч; прокатывать мяч друг другу.</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды 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>«Балапан» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: 1-1,5 мин ішінде баяу және қарқынмен пару) үздіксіз жүгіру; бір орында оңға және солға бұрылып секіру, баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жинап өту;</p>	<p>«Алма» ортан.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 үйінді тап»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; приземляться на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; прокатывать мяч друг другу. Подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p>«Балапан» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: 1-1,5 мин ішінде баяу және қарқынмен үздіксіз жүгіру;</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды 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>«Алма» ортан.тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Екі аяқ-тап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру, тұрған жерінен ұзындыққа секіру. Қимылды ойын: «Шарды ұста»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходить с выполнением различных заданий в прыжках, уметь действовать по сигналу. Подвижная игра «Ловишки»</p> <p>«Күншуақ» мектепалды тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру. тізенің арасына қашықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; Қимылды ойын: «Тышқан аулаушы»</p>	

		Подвижная игра «Автомобили»	<p>Қимылды ойын: «Түрлі-түсті автомобильдер»</p> <p>«Гүлдер» 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.</p> <p>Қимылды ойын: «Түрлі-түсті автомобильдер»</p>	<p>бір орында оңға және солға бұрылып секіру, баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жинап өту.</p> <p>Қимылды ойын: «Түрлі-түсті автомобильдер»</p> <p>«Гүлдер» 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.</p> <p>Қимылды ойын: «Түрлі-түсті автомобильдер»</p>	<p>қашықтықта алға қарай жыл-жи отырып секіру, тұрған жерінен ұзындыққа секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Шарды ұста»</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.				

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 13.10-17.10.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 13.10.25	Сейсенбі 14.10.25	Сәрсенбі 15.10.25	Бейсенбі 16.10.2025	Жұма 17.10.2025	
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» 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>«Гүлдер» 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» ересек тобы Цель: ходьба в колонне по одному, прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под дугу. Подвижная игра «У медведя во бору»</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қапшықтыққа жылжу арқылы секіру. тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру. Қимылды ойын: «Тышқан аулаушы»</p> <p>«Балапан» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу. (қатарынан 3-4 рет); Альсқа дәлдеп лақтыру (3,5-6,5 м кем емес). Қимылды ойын: Кішкене аттар.</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру және екі</p>	<p>«Алма» ортан.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>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходьба в колонне по одному, прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под дугу. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</p> <p>«Балапан» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: 20-25 см биіктікке секіру;</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: оң және сол аяғын кезектестіріп секіру; Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, 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» «Алма» ортан.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,</p>	<p>«Алма» ортан.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>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходить и бегать между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; прокатывать обручи, прыгать с продвижением вперед. Подвижная игра «Цветные автомобили»</p> <p>«Күншуақ» мектепалды тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу; гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу;</p>	

			қолмен қағып алу. (қатарынан 3-4 рет); Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5-6,5 м кем емес). Қимылды ойын: Кішкене аттар.	4-5 сызық арқылы бір орыннан ұзындыққа секіру; (арақашықтық 40-50см). Қимылды ойын: «Құстар мен мысық» «Гүлдер» 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»	жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру. Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр».	Қимылды ойын: «Лақтырам, ұстап ал»
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.				

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 20.10-24.10.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 20.10.2025	Сейсенбі 21.10.2025	Сәрсенбі 22.10.2025	Бейсенбі 23.10.2025	Жұма 24.10.2025	
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:10 8:20	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» 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). Қимылды ойын: «Кішкене аттар»</p> <p>«Гүлдер» 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). Қимылды ойын: «Кішкене аттар»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходить и бегать колонной по одному, вращаясь; сохранять равновесие при ходьбе на уменьшенной площади опоры.</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу, гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу. Қимылды ойын: «Апаңдағы аю»</p> <p>«Балапан» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Сапқа бір-бірден тұру. шеңберге шағын топ-тармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру; (нұсқаушының көмегімен, бағдар бойынша). Қимылды ойын: «Өз жұбыңды тап»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Сапқа бір-бірден тұру. шеңберге шағын топ-тармен және</p>	<p>«Алма» ортан.тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4–6 метр арақашық-тықта, "жыланша" еңбектеу; арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу. Қимылды ойын: «Құстың қауырсыны кімге барады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходить и бегать колонной по одному, вращаясь; сохранять равновесие при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p>«Балапан» 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>«Гүлдер» ересек тобы ЖДЖ.</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Көлбеу басқышпен өрмелеп 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 50 см). Қимылды ойын: «Апаңдағы аю» «Алма» ортан.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» ортан.тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашық-тықта орналасқан тақтай бойымен жүру; еңгіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Ұшақтар»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: упражнять в бросании мяча в корзину. Подвижные игры: «Лошадки»</p> <p>«Күншуақ» мектепалды тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Көлбеу басқышпен өрмелеп 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 50 см). Қимылды ойын: «Ақ қоян»</p>	

		Подвижная игра «Кот и мыши»	барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру; (нұсқаушының көмегімен, бағдар бойынша). Қимылды ойын: «Өз жұбыңды тап»	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»		
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.				

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 28.10.-31.10.25

Күн тәртібі-нің кезеңдері	Уақыты	Сейсенбі 28.10.25	Сәрсенбі 29.10.25	Бейсенбі 30.10.2025	Жұма 31.10.2025	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотскалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҰІӨ дайындық	8:30-9:00	Агрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Күншуақ» мектепалды 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 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). 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 еңбектесу. Қимылды ойын: «Қу түлкі» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Балапан» ересек тобы</p>	<p>«Алма» ортан.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 білектенін 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» «Говорушки» ересек тобы Цель: Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреп. умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Найди себе пару» «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: адымдап жүру; адымдап жүруді жүргірумен алмастыру.</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды 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 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</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру. ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру. Қимылды ойын: «Тымтырақай». Тыныс алу жаттығулары: «Сәбіздің жапырағын үрлейміз» «Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге</p>	

		<p>Тақырыбы: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p>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.</p> <p>Негізгі қимылдар: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; заттарды қашық-тыққа лақтыру (3,5–6,5 метр-ден кем емес).</p> <p>Қимылды ойын: «Балық аулау»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жапырақтың түсуі»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p>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.</p> <p>Негізгі қимылдар: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; заттарды қашық-тыққа лақтыру (3,5–6,5 метр-ден кем емес).</p> <p>Қимылды ойын: «Балық аулау»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жапырақтың түсуі»</p>	<p>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.</p> <p>Негізгі қимылдар: адымдап жүру; адымдап жүруді жүргірумен алмастыру; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Түлкі мен қаздар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: адымдап жүру; адымдап жүруді жүргірумен алмастыру.</p> <p>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.</p> <p>Негізгі қимылдар: адымдап жүру; адымдап жүруді жүргірумен алмастыру; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Түлкі мен қаздар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>қайта түсу, гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Кім жылдам?»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Көпір-шікті үрле»</p> <p>«Алма» ортан.тобы</p> <p>Тақырыбы: әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен тапсыр-маларды орындай отырып жүру.</p> <p>ЖДЖ: Қолды алға созып, сау-сақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен тапсырмаларды орындай отырып жүру; арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Қазан доп»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Құбыршы»</p>	<p>«змейкой» между предмета-ми; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры.</p> <p>Подвижная игра «Кролики»</p> <p>«Күншуақ» мектепалды тобы</p> <p>Тақырыбы: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м).</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық 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 м қашықтықта скіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</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: «Ақ сандық, көк сандық».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Үлгілдек»</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 тары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.			

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 03.11-07.11.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 03.11.25	Сейсенбі 04.11.25	Сәрсенбі 05.11.25	Бейсенбі 06.11.25	Жұма 07.11.25
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	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	09:00-11.50	<p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес). ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыр Негізгі қимылдар: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес). Қимылды ойын: «Қарлығаш» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес). ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы 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). ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимн. қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею . Негізгі қимылдар: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); доға астымен бектеу (биіктігі 50 см); доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу; (биіктігі 50 см). Қимылды ойын: "Соқыр теке" Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы» «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: тақтайдың бойымен тепеңдікті сақтап бойымен жүру бірбірінің жанына</p>	<p>«Алма» ортаң.тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқ-тың ұшымен, сапта бір-бір-ден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі ба-ғытта, тура, шеңбер бойы-мен жүгіру. ЖДЖ: доптарды бір қолы-нан екінші қолына салу, ал-дына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын ал-дына неме-се басынан жоға-ры, артына апарып шапалақ-тау. Негізгі қимылдар: Бірқалып-ты аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жа-ғынан екінші жағына, әр түр-лі бағытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру. Қимылды ойын: «Қаздар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Говорушки» ересек тобы Цель: Продолжать упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатыва-нии мяча. Подвижная игра «Хитрая лиса» «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру; заттарды</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы 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). ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қол-ды 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: допты басы-мен итеріп, төрттағандап ең-бектеу (арақашықтығы 3-4 м); доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см); доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу; (биіктігі 50 см).</p>	<p>«Алма» ортаң.тобы Тақырыбы: 1,5–2 метр қашық-тықтан допты бір-біріне, заттар-дың 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 қа-шықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Қимылды ойын: «Жаяу көкпар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Говорушки» ересек тобы Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении</p>

		<p>айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыр</p> <p>Негізгі қимылдар: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; заттарды қа-шықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).</p> <p>Қимылды ойын: «Қарлығаш»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы</p> <p>Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты»</p>	<p>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 тепетендікті 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> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: тақтайдың бойымен тепетендікті 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>	<p>қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес).</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: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру;заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес),</p> <p>Қимылды ойын: «Айдаһар-дың күйрығы»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес).</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: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру;заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес),</p> <p>Қимылды ойын: «Айдаһар-дың күйрығы»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>Қимылды ойын: «Үш орын-дық»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалық-тап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Алма» ортан.тобы</p> <p>Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқ-тың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағы-нан екінші жағына, әр түр-лі бағытта, ту-ра, шеңбер бойымен жүгіру.</p> <p>ЖДЖ: доптарды бір қолы-нан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басы-нан жоғары көтеру; қолда-рын алдына не-месе басы-нан жоғары, артына апарып шапалақтау.</p> <p>Негізгі қимылдар: Бірқалып-ты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағы-на, әр түрлі ба-ғытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Өрмекші мен шыбын»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>Подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p>«Күншуақ» мектепалды тобы</p> <p>Тақырыбы: қос аяқпен заттар-дың арасымсн (арақашықтығы 4 м) секіру; оң және сол аяқты алмастырып,заттардың арасы-мен секіру(3метр);</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуі-не арналған жаттығулар: Қол-ды кеуде тұсына қою, екі жақ-қа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнаст қабырғаға қарап тұрып, белі-нің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею .</p> <p>Негізгі қимылдар: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; оң және сол аяқты алмастырып, заттар-дың арасымен секіру(3метр).</p> <p>Қимылды ойын: «Қаздар»</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.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 10.11-14.11.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 10.11.2025	Сейсенбі 11.11.2025	Сәрсенбі 12.11.2025	Бейсенбі 13.11.2025	Жұма 14.11.2025
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың ағауы	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	09:00-11.50	<p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: -Табан және алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбек-теп кіру; құрсаудан еңбектеп өту. ЖДЖ: Қолды алға созып, сау-сақтарды жұму және ашу, қол-дың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтар-ды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Негізгі қимылдар: -Табан және алақанға сүйсініп төрттағандап еңбектеу; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбек-теп кіру; құрсаудан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Өз түсінді тап» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер» «Гүлдер» ересек тобы</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) 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: 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). Негізгі қимылдар: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) секіру; оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен секіру(3метр); Қимылды ойын: «Құстар мен мысық» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш». «Балапан» ересек тобы</p>	<p>«Алма» ортан.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» «Говорушки» ересек тобы Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Бездомный заяц» «Балапан» ересек тобы</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) 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: 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). Негізгі қимылдар: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашық-тығы 4 метр)</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: -сденге 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» «Говорушки» ересек тобы</p>

		<p>Тақырыбы: -Табан және алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбек-теп кіру; құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p>ЖДЖ: Қолды алға созып, сау-сақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтар-ды 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 еңбек-теп кіру; құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p>Қимылды ойын: «Өз түсінді тап»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы</p> <p>Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>Подвижная игра «Лиса и куры»</p>	<p>Тақырыбы: Басқа қапшық қой-ып заттарды аттап өту, бұрылу; тепе теңдікті сақтау.</p> <p>ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтар-ды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Бір аяқ-ты 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: «Лақтырып, ұстап ал»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: Басқа қапшық қой-ып заттарды аттап өту, бұрылу; тепе теңдікті сақтау.</p> <p>ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтар-ды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Бір аяқ-ты 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: «Лақтырып, ұстап ал»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</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; 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: -Табан және алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; құрсаудан еңбектеп өту;</p> <p>Қимылды ойын: «Өз жұбынды тап».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: -Табан және алақанға сүйсініп 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.</p> <p>Негізгі қимылдар: -Табан және алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; құрсаудан еңбектеп өту;</p> <p>Қимылды ойын: «Өз жұбынды тап».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>секіру; оң және сол аяқты алмастырып, зат-тардың арасымен секіру(3метр).</p> <p>Қимылды ойын: «Шарлар мен бағаналар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Алма» ортан.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 қойыл- ған 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>Цель: упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили»</p> <p>«Күншуақ» мектепал тобы</p> <p>Тақырыбы: Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қа-ғып алу; допты конустардың арасымен домалату; 2-2,5м арақашықтықтағы сеткаға лақтыру.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қол-ды кеуде тұсына қою, екі жақ-қа 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 екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Негізгі қимылдар: Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; допты конустардың арасымен домалату; 2-2,5 м арақашықтықтағы сеткаға лақтыру.</p> <p>Қимылды ойын: «Қояндар»</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.
Ұйымдас тырушылық жұмыс тары	13:00- 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.

Тексерілді: Ш

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидею» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 17.11-21.11.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 17.11.25	Сейсенбі 18.11.25	Сәрсенбі 19.11..25	Бейсенбі 20.11.25	Жұма 21.11.25
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)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Балапан» ересек 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: «Тасымалдау» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: Скамейканың үстіне қойып-ғантекшелерден аттап тепе-теңдікті сақтап жүру; бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. 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 р) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); Негізгі қимылдар: Скамейканың үстіне қойылғантекшелерден аттап тепе-теңдікті сақтап жүру; бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Қимылды ойын: «Бөрік жасырмақ» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p> <p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: қолын жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру; қолын беліне қойып бір аяқпен тұру;</p>	<p>«Алма» орган.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>«Говорушки» ересек тобы Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: Скамейканың үстіне қойылғантекшелерден аттап тепе-теңдікті сақтап жүру; бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. 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: Скамейканың үстіне қойылғантекшелерден аттап тепе-теңдікті</p>	<p>«Алма» орган.тобы Тақырыбы: құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 см биіктіктен секіру. 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: құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру. Қимылды ойын: «Белбеу соқ» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Упражнять детей в ходьбе и</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.</p> <p>Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.</p> <p>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 Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы</p> <p>Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога; в ползании на животе по гимнаст. скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты»</p>	<p>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.</p> <p>Аяқтың бақайла-рымен 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: «Бөрік жасырмақ»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Гүлдер» 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.</p> <p>Аяқтың бақайла-рымен 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: «Бөрік жасырмақ»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p>	<p>педагога; в ползании на животе по гимнаст. скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>«Балапан» 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.</p> <p>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: «Санамак»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады».</p> <p>«Гүлдер» 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.</p> <p>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: «Санамак»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады».</p>	<p>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>«Алма» ортаң 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 неме-се 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: «Бөрік жасырмақ»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>бе-ге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.</p> <p>Подвижные игры: «Трамвай»</p> <p>«Күншуақ» мектепалды тобы</p> <p>Тақырыбы: Тепе теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектел-ген жазықтықтың үстімен ко-салқы кадаммен, аяқтың ұшы-мен жүру.</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 сөксею (5-6 р)</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып тұру (2-3 рет)</p> <p>Негізгі қимылдар: Тепе теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы кадаммен, аяқтың ұшымен жүру;</p> <p>Қимылды ойын: «Шертпек»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p>
--	---	--	--	---	---

		«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, аталар 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.		

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 24.11-28.11.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 24.11.2025	Сейсенбі 25.11.2025	Сәрсенбі 26.11.2025	Бейсенбі 27.11.2025	Жұма 28.12.2025
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				
ҮЙ дайындық	8:30- 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Балапан» 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 бақайларымсн жіпті жинау, құм салынған қапшық-тарды 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 қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бірбірінің жанына және бір-бірінің ар-тынан сапқа тұру, орнында ай-налу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 м қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жат-тығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшы-на көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет). Негізгі қимылдар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сап-қа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бірбірі-нің артынан сапқа тұру, орнын-да айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Қимылды ойын: «Құстар мен мысық»</p>	<p>«Алма» ортан.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 не-месе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) бсру, 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 заттар-дың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Адымдап жүр» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Говорушки» ересек тобы Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога-га; в ползании на животe по гимнаст. скамейке. Подвижная игра «Найди себе пару» «Балапан» ересек тобы</p>	<p>«Күншуақ» мектеп 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 жетілді-руге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтыққа екіқолын жер-ге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) Аяққа арналған жаттығу-лар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет).</p>	<p>«Алма» ортан.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: -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. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>

		<p>«Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: көлбеу тақтай бойымен жүру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көте-ріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екін-ші 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: 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 қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога; в ползании на животе по гимнаст. скамейке. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы» «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: 4–5 сызықтан ат-тап (сызықтардың арақашық-тығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көте-ріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайлары-мен жіпті жинау, құм салынған қапшық-тарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: 4–5 сызық-тан аттап (сызықтардың ара-қашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру. Қимылды ойын: «Таяқшаны құлатып түсір» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көте-ріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты бір қолдан екін-ші 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: 4–5 сызық-тан аттап (сызықтардың ара-қашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру. Қимылды ойын: «Таяқшаны құлатып түсір» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>Тақырыбы: көлбеу тақтай бойымен жүру; ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқ-тың ұшын созу, өкшені айналды-ру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар:көлбеу тақтай бой-ымен жүру;(ені 2см,биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатар-ға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: көлбеу тақтай бойымен жүру; ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан зат-ты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқ-тың ұшын созу, өкшені айналды-ру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар:көлбеу тақтай бой-ымен жүру;(ені 2см,биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатар-ға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</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. Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер». «Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екін-ші қолына салу, алдына, артқа апа-ру, басынан жоғары көтеру; қолда-рын 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;</p>	<p>«Говорушки» ересек тобы Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. Подвижная игра «Ловишки» «Күншуақ» мектепал тобы Тақырыбы: Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үсті-мен адымдап, аяқ ұшымен жүру. 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 жаттығу-лар: 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 тек-шелерден аттап, қосалқы қа-даммен арқан бойымен жүру; Өкшесі арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқылы тепе тең-дік сақтау; Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзесуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу. Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p>
--	--	--	--	---	---	---

					Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	
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.				

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 01.12-05.12.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 01.12.2025	Сейсенбі 02.12.2025	Сәрсенбі 03.12.2025	Бейсенбі 04.12.2025	Жұма 05.12.2025
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				
ҮЮ дайындық	8:30-9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Балапан» 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 бақайла-рымен жіпті жинау, құм са-лынған қапшықтарды өкше-лермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақ-тай бойымен жүру;(снi 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: көлбеу тақтай бойымен жүру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірі-нің артынан сапқа тұру, ор-нын-да айналу, оңға, солға бұ-рылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетіл-діруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта сәкіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстай-ды). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) Аяққа арналған жаттығу-лар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 р) Негізгі қимылдар: -Сапқа тұ-ру, сап түзеу, сапқа</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: әртүрлі бағытта: «жыланша», шашырап, тап-сырмаларды орындай отырып жүру; қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру. ЖДЖ: қолды алға, жанжаққа со-зу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтар-ды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқ-ты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезек-пен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттар-ды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Адымдап жүр» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Говорушки» ересек тобы Цель: упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площа-ди опоры; развивать ловкость и координацию</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірі-нің артынан сапқа тұру, ор-нын-да айналу, оңға, солға бұ-рылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетіл-діруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта сәкіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстай-ды). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) Аяққа арналған жаттығу-лар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет). Негізгі қимылдар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақ-тайпалардың, қырлы тақтай-дың бойымен тепе теңдік сақ-тап жүру. ЖДЖ. қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қа-рату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол сау-сақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалып-та);қолдарды алға созып, жар-тылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезек-пен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашық-тық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қа-шықтықтан) допты кеуде тұ-сынан лақтыру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал».</p>

		<p>аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайла-рымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкше-лермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақ-тай бойымен жүру;(ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать лов-кость и координацию движе-ний в прыжках через препят-ствие. Подвижная игра «Лиса и куры»</p>	<p>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».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p> <p>«Балапан» ересек тобы ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкше-ні айналдыру. Аяқтың ба-қайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: 4–5 сы-зықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру. Қимылды ойын: «Таяқшаны құлатып түсір» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкше-ні айналдыру. Аяқтың ба-қайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p>	<p>движений в прыжках через препятствие. Подвижная игра «Найди пару»</p> <p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: көлбеу тақтай бойы-мен жүру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көте-ріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын со-зу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкше-лермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар:көлбеу тақтай бойымен жүру;(ені 2см,биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сап-қа тұру, қатарға екеуден үшеу-ден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: көлбеу тақтай бойы-мен жүру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көте-ріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын со-зу, өкшені ай-налдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкше-лермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар:көлбеу тақтай бойымен жүру;(ені 2см,биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сап-қа тұру, қатарға екеуден үшеу-ден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>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»</p> <p>«Алма» орган.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 сап-қа тұру, қатарға екеуден үшеу-ден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал».</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады».</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу педагога. Подвижная игра «Веселые снежинки»</p> <p>«Күишуақ» мектепалды тобы ЖДЖ: Қолдың күшін жетіл-діруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқол-лын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). 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). Негізгі қимылдар: Заттар-дан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру; орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен жүру; Өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқалы тепе тендік сақтау. Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p>
--	--	--	---	--	---	---

			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»		Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	
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.				

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 08.12-12.12.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 08.12.25	Сейсенбі 09.12.25	Сәрсенбі 10.12.25	Бейсенбі 11.12.25	Жұма 12.12.25
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				
Үй дайындық	8:30-9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру; сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүргізу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт таған-дап 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 айқастырып, отыру және тұру. Негізгі қимылдар: жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру; сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүргізу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Қимылды ойын: «Ит пен қоян» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу; 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: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу; Қимылды ойын: «Теңге</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтай-дың 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 қалып-та); қолдарды алға созып, жар-тылай 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. Қимылды ойын: «Күн мен түн» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при про-катывании мяча м/у предмет.</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды 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: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу; Қимылды ойын: «Теңге ілу» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p>	<p>«Алма» ортан.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» «Говорушки» ересек тобы</p>

		<p>«Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру; сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүргізу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт таған-дап еңбектеу. ЖДЖ: Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Отырғанқалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Негізгі қимылдар: жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру; сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүргізу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Қимылды ойын: «Ит пен қоян» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору»</p>	<p>ілу» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы» «Балапан» ересек тобы ЖДЖ: Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Отырғанқалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Негізгі қимылдар: аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру; Қимылды ойын: «Ит пен қоян» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Гүлдер» ересек тобы ЖДЖ: Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Отырғанқалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Негізгі қимылдар: аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру; Қимылды ойын: «Ит пен қоян» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>Подвижные игры: «Самолеты» «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жан-жаққа қосалқы 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. Отырғанқалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Негізгі қимылдар: жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру; сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүргізу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу; Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады». «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жан-жаққа қосалқы 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. Отырғанқалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Негізгі қимылдар: жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру; сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүргізу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады».</p>	<p>«Алма» ортан.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 қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: бір-бірінен 10 см қашық-тықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен тепе теңдік сақтап жүру. Қимылды ойын: «Тақия тастамақ» . Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>Цель: Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе сту-пающим шагом. Игра «Веселые снежинки». «Күншуақ» мектепалды 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 сденге тигізу. Қимылды ойын: «Аюлар мен аралар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел пайқаған 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.				

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

Миссери: *Ж*

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 15.12-19.12.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 15.12.25	Сейсенбі	Сәрсенбі 17.12.25	Бейсенбі 18.12.25	Жұма 19.12.25
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				
Ұйымдастыру дайындық	8:30-9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: оң және сол қолмен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру; ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрселіп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқаузақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Негізгі қимылдар: оң және сол қолмен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру; Қимылды ойын: «Жасыл қияр» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: оң және сол қолмен көлденең қойылған</p>		<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. ЖДЖ: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); 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: 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» «Говорушки» ересек тобы Цель: впражнять л. в ходьбе колонной по одному; разви-вать ловкость и глазомер при пересбрасывании мяча друг другу;</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3–4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолмен 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-түру басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3–4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолмен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; Қимылды ойын: «Көжектер мен түлкі»</p>	<p>«Алма» ортан.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» «Говорушки» ересек тобы Цель: Закреплять на-вык скользшего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. Подвижная игра «Снежная карусель»</p>

	<p>нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру; ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқаұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Негізгі қимылдар: оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру; Қимылды ойын: «Жасыл қияр»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек 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 «Ловишки парами»</p>	<p>повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Зайцы и волк»</p> <p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: оң және сол қолы-мен көлденең қойылған нысана-ға (2–2,5 метр қашықтық-тан) лақтыру. ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқаұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Негізгі қимылдар: оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашық-тықтан) лақтыру. Қимылды ойын: <u>Жасыл қияр</u></p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: оң және сол қолы-мен көлденең қойылған нысана-ға (2–2,5 метр қашықтық-тан) лақтыру. ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқаұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Негізгі қимылдар: оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашық-тықтан) лақтыру. Қимылды ойын: <u>Жасыл қияр</u></p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p> <p>«Алма» ортан.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»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: допты басымен итеріп, төрттағандап снбсктсу (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-түру 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>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p>
--	--	---	---	---

		Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	
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.	

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 22.12-26.12.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 22.12.25	Сейсенбі 23.12.25	Сәрсенбі 24.12.25	Бейсенбі 25.12.25	Жұма 26.12.25
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				
ҮІӘ дайындық	8:30-9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11:50	<p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолы-мен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өкпені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқауақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. 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 бак гүлі» «Гүлдер» ересек тобы</p>	<p>«Күншуақ» м.а. 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 тізеге қойып отырып-тұру. допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен</p>	<p>«Алма» ортан.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 айналып және заттардың арасымен еңбектеу; Негізгі қимылдар: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу; Қимылды ойын: «Тасымақ» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Говорущки» ересек тобы Цель: Упражнять в действи-ях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить пра-вильному хвату</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты 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 (5-6 рет); Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру Негізгі қимылдар: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру; Қимылды ойын: «Боран». Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш». «Алма» ортан.тобы Тақырыбы: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта,</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашық-тыққа секіру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру. 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, 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 сантиметр қашықтыққа секіру; Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру. Қимылды ойын: «Аударыспақ»</p>

		<p>Тақырыбы: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолы-мен және бір қолымен лақты-ру (2 метр қашықтықтан).</p> <p>ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қашшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру.</p> <p>Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқауақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан);</p> <p>Қимылды ойын: «Түлкі мен балапандар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы</p> <p>Цель: Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p> <p>Подвижная игра «Птички и кошка»</p>	<p>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: «Көжестер мен түлкі»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p> <p>«Балапан» ересек тобы</p> <p>ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қашшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру.</p> <p>Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқауақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан).</p> <p>Қимылды ойын: «Түлкі мен балапандар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтық-тан).</p> <p>ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қашшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру.</p> <p>Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқауақ заттарды іліп алып,</p>	<p>рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражне-нис в равновесии.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк»</p> <p>«Балапан» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтық-тан).</p> <p>ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қашшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру.</p> <p>Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқауақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауысты-ру.</p> <p>Негізгі қимылдар: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан).</p> <p>Қимылды ойын: «Түлкі мен балапандар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтық-тан).</p> <p>ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қашшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру.</p> <p>Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқауақ заттарды іліп алып,</p>	<p>заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу;</p> <p>ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты көтеруге және түсіруге, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);қолдарды алға созып, жартылай отыру, ті-зені қолмен ұстап, басты тө-мен иіп, кезекпен тізні бү-гіп, аяқты көтеруге; 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және зат-тардың арасымен еңбектеу;</p> <p>Негізгі қимылдар: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Тасымак»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы</p> <p>Цель: Закреплять навык передвижения на лыжах скользющим шагом.</p> <p>Подвижная игра «Снайперы»</p> <p>«Күншуақ» мектепалды тобы</p> <p>Тақырыбы: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</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);Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау. 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: «Жасыл қияр»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p>
--	--	--	--	--	---	--

			<p>«Гүлдер» ересек тобы ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшесін таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқаұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Негізгі қимылдар: аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру. Қ/ойын: «Тышқан мен мысық» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>басқа орынға ауысты-ру. Негізгі қимылдар: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). Қимылды ойын: «Түлкі мен балапандар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</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.				

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 29.12-31.12.25

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 29.12.2025	Сейсенбі 30.12.2025	Сәрсенбі 31.12.25	Бейсенбі	Жұма	
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» 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: қолдар-ды 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>«Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: сапта -бір-бірден жүру; «жыланша», шашырап жүгіру; 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, алға қарай жүру; қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ЖДЖ: Қол және иық белдеуі-не арналған жаттығулар: қол-ды желкеге қою. Саусақтар-ды айқасты-рып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағы-мен ішке 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: «Ұшақтар»</p>	<p>«Алма» ортан.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 жағу 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>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бстают м/у предметами, не задвая их; сохраняют равновесие в ходы по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Кролики»</p> <p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қо-лымен және бір колымен лақтыру (2 метр қашықтық-тан). ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен</p>			

		<p>сңбектеу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қол-дарын арқасына апару: қолдар-ды 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 сңбектеу. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Боран» «Говорушки» ересек тобы Цель: передвигаются на лыжах скользящим шагом; повторяют игровые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше»</p>	<p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: сапта -бір-бірден жүру; «жыланша», шашырап жүгіру; 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан сңбектеу; 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; Негізгі қимылдар: -сапта -бір-бірден жүру; «жыланша», шашырап жүгіру; 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан сңбектеу; Қимылды ойын: «Таяқшаны құлатып түсір» Тыныс алу жаттығуы: «Қар» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: сапта -бір-бірден жүру; «жыланша», шашырап жүгіру; 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан сңбектеу; 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; Негізгі қимылдар: -сапта -бір-бірден жүру; «жыланша», шашырап жүгіру; 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан сңбектеу; Қимылды ойын: «Таяқшаны құлатып түсір» Тыныс алу жаттығуы: «Қар»</p>	<p>жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың ба-қайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауысты-ру. Негізгі қимылдар: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). Қимылды ойын: «Түлкі мен балапандар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың ба-қайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауысты-ру. Негізгі қимылдар: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). Қимылды ойын: «Түлкі мен балапандар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</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, терзеселерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидеу» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 05.01-09.01.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 05.01.2026	Сейсенбі 06.01.2026	Сәрсенбі	Бейсенбі 08.01.2026	Жұма 09.01.2026
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша 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» 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 со-зу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Негізгі қимылдар: 4–5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Ыссы шәй»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: 4–5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа,</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: 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: «Аққала құрастыру» Тыныс алу жаттығуы: «Түтікше»</p> <p>«Балапан» 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</p>		<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қол-ды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағы-мен 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>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру.</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. 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: белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу; Қимылды ойын: «Ханталапай»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: передвигаются на лыжах скользящим шагом; повторяют игровые упражнения. Катание друг друга на санках (по очереди, по сигналу меняясь местами).</p> <p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: бірнеше заттардан, доғалардан, гимнастикалық орындан еңбектеп өту. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне</p>

		<p>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 со-зу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Негізгі қимылдар: 4–5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Ыссы шәй»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегают м/у предметами, не задевая их; сохраняют равновесие в ходьбе по уменьшен-ной площади опоры; повторяют упражнения в прыжках. Подвижная игра «Лошадки»</p>	<p>қалыпта етпетінен бұрылып жату. Негізгі қимылдар: 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасыныңбиіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; Қимылды ойын: «Ханталапай» Тыныс алу жаттығуы: «Өкпеге ауа толтыру»</p> <p>«Гүлдер» 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 тігінен қойылған (нысана ортасыныңбиіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; Қимылды ойын: «Ханталапай» Тыныс алу жаттығуы: «Өкпеге ауа толтыру»</p>		<p>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 кері-сінше; Негізгі қимылдар: -Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру; Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы тоқтап жүтіру. Қимылды ойын: «Аққала құрастыру». Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан қағаз қарлар»</p>	<p>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 еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу . Негізгі қимылдар: бірнеше заттардан,доғалардан,гимнастикалы қ орындықтан еңбектеп өту; Қимылды ойын: «Тышқан аулаушы» Тыныс алу жаттығуы: «Қағаз гүтікше»</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.				

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 12.01-16.01.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 12.01.2026	Сейсенбі 13.01.2026	Сәрсенбі 14.01.2026	Бейсенбі 15.01.2026	Жұма 16.01.2026
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Қаңтар 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)				
Ұйымдас-тырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Балапан» 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 иыққа 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» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: -бөрсенің бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру:</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: - 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. ЖДЖ: Қол және иық бел-деуіне арналған жаттығу-лар.Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жақ-қа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Негізгі қимылдар: - 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш» «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: 20–25 см биік-тіктен секіру, орнынан ұзын-дыққа (шаммен 70 см), қысқа секір-гішпен секіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жақ-қа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбек-теу. 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». «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят со сменой ведуще-го, прыгают и перебрасывают мяч друг другу. Подвижная игра «У медведя во бору». «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: -бөрсенің бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру: бағыт бойынша түзелу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: - 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. 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: - 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру; Қимылды ойын: «Кім жылдам»</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. ЖДЖ: Қол және иық бел-деуіне арналған жаттығу-лар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезек-пен); 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» «Говорушки» ересек тобы Цель: Закрепляют навык скользящего шага, бегают и прыгают вокруг снежной бабы. Катанис друг друга на санках. «Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: -әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға</p>

		<p>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.</p> <p>Негізгі қимылдар: - бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру: бағыт бойынша түзесу; Қимылды ойын: «Мысықтар мен Күшіктер.»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ер. тобы</p> <p>Цель: ходят со смсной веду-щего; прыгают и перебрасывают мяч друг другу.</p> <p>Подвижная игра «Автомобили».</p>	<p>иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Допты қуып жет»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: 20–25 см биік-тіктен секіру, орнынан ұзын-дыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру.</p> <p>ЖДЖ: Қолды алға, екі жақ-қа, 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.</p> <p>Негізгі қимылдар: 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Допты қуып жет»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; қол-дарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қол-дарын айналдыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру: бағыт бойынша түзелу.</p> <p>Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: -бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру: бағыт бойынша түзесу;</p> <p>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.</p> <p>Негізгі қимылдар: - бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру: бағыт бойынша түзелу;</p> <p>Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» ортан.тобы</p> <p>Тақырыбы: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарайжылжып секіру;</p> <p>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</p> <p>Негізгі қимылдар: -Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарайжылжып секіру;</p> <p>Қимылды ойын: «Балапандар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p>	<p>ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;орнында айналу.</p> <p>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).</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>
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 тыру-шылық жұмыст.	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 19.01-23.01.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 19.01.26	Сейсенбі 20.01.26	Сәрсенбі 21.01.26	Бейсенбі 22.01.26	Жұма 23.01.26
Таңғы жаттығуға 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» ересек тобы Тақырыбы: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру; ЖДЖ: Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүту және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Негізгі қимылдар: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру; Қимылды ойын: «Аңшы» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: әр қадам сайын допты алдынан немесе арты-нан қолдан қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепетендікті 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 тақтай бойымен тепетендікті сақтап жүру; орнында айналу. Қимылды ойын: «Ағаш үй құру» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</p>	<p>«Алма» ортан.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 бүту 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» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходить и бегать между предметами, не задвывая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, раздражают ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепетендікті 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 тақтай бойымен тепетендікті сақтап жүру; орнында айналу. Қимылды ойын: «Ағаш үй құру»</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Тепетендікті сақ-тай отырып, арқан бойымен жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы тоқтап жүгіру. ЖДЖ: Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүту және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасы-нан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Негізгі қимылдар: Тепетендікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы тоқтап жүгіру. Қимылды ойын: «Қарлығаш» Тыныс алу жаттығуы: «Қаз-дар ұшады». «Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в перепрыгивании через</p>

		<p>ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру; ЖДЖ: Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүту және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Негізгі қимылдар: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру; Қимылды ойын: «Аңшы» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходить и бегать между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четверень-ках, развивают лов-кость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Цветные автомобили»</p>	<p>ЖДЖ: Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүту 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). 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. Қимылды ойын: «Жаяу көкпар» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. ЖДЖ: Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүту 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). 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. Қимылды ойын: «Жаяу көкпар» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>Подвижная игра «Зайцы и волк» «Балапан» ересек 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 бүту және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасы-нан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұры-лып жату. Негізгі қимылдар: 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; Қимылды ойын: «Аңшы» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Гүлдер» ересек 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 бүту және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасы-нан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұры-лып 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>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер». «Алма» ортан.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 бүту және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жағқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жағқан қалыпта) Негізгі қимылдар: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. Қимылды ойын: «Айдаһардың құйрығы» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>препятствия в метании снежков на дальность. Подвижная игра «Санний поезд» «Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: 2–2,5 метр ара-қашықтықтағы нысанаға құм салынған қашпықты лақтыру ЖДЖ: Қол және иық белде-уіне арналған жаттығулар. Қолды ксуде 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 қашпықты лақтыру. Қимылды ойын: "Орнынды тап" Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жскс 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 жскс жұмыстар.				

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

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 26.01-30.01.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 26.01.26	Сейсенбі 27.01.26	Сәрсенбі 28.01.26	Бейсенбі 29.01.26	Жұма 30.01.26
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атау	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотескалар 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» ересек тобы 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 жанына сапқа және шеңберге тұру. 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. 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. Қимылды ойын: «Әуе таяқ» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: допты жоғары лақтыру және екі қолымен</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құмсалынған қапшықты лақтыру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 м қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру. Негізгі қимылдар: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. Қимылды ойын: «Соқыр теке» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы» «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: 50 см биіктікте ілінген арканның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту.</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. ЖДЖ: Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; нықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (d 6-8 см) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Негізгі қимылдар Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 м қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Қимылды ойын: «Атқаума» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят со сменной ведущего, с высоким подниманием колен; закреплять умение</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепсе-теңдікті сақ-тап жүру; орнында айналу. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). 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 ауыстыра отырып,</p>	<p>«Алма» ортан.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 қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; нықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 см) бойымен қосалқы қадаммен жүру. 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» «Говорушки» ересек тобы</p>

		<p>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>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: допты жоғары лақтыру және екі қолымсн 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» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходят со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; закреплять умение правильно подлезать под шнур. Подвижная игра «Котятта и щенята»</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: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту;</p> <p>Қимылды ойын: «Соқыр теке» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту.</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: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту;</p> <p>Қимылды ойын: «Соқыр теке» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>правильно подлезать под шнур.</p> <p>Подвижные игры: «Кот и мыши»</p> <p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту.</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: 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p>Қимылды ойын: «Соқыр теке» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту.</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: 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p>Қимылды ойын: «Соқыр теке» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>кедір-бұдыр тактай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;орнында айналу.</p> <p>Қимылды ойын: «Тасқала» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p> <p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру.</p> <p>ЖДЖ: Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; нықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Отырып құм салынған қашықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарайжылжып секіру;</p> <p>Қимылды ойын: «Атқаума» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>Цель: перепрыгивают через препятствия, метают снежки на дальность. Поочередное катание друга друга на санках.</p> <p>«Күншуаю» мектепалды тобы Тақырыбы: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тактай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;орнында айналу.</p> <p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұс-тайды).</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 тактай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;орнында айналу.</p> <p>Қимылды ойын: «Әуе таяқ» 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 жұмыст.	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 02.02-06.02.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 02.02.26	Сейсенбі 03.02.26	Сәрсенбі 04.02.26	Бейсенбі 05.02.26	Жұма 06.02.26
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)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жүруді жүгірмен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шашпаң және баяу қарқынмен жүргізу. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынғақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шашпаң және баяу қарқынмен жүргізу. Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Тыныс алу жаттығуы: «Бак бақ гүлі»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шашпаң және баяу қарқынмен жүргізу. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып,</p>	<p>«Күншуақ» мектепал. тобы Тақырыбы: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. 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. Негізгі қимылдар: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Қимылды ойын: «Әуе таяқ». «Қайшы»</p> <p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: допты бір-біріне төменнен және бастан асыралақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа</p>	<p>«Алма» ортан.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>«Говорушки» ересек тобы</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. 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; Негізгі қимылдар: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Қимылды ойын: «Әуе таяқ». Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келсе жатқан көбелестер».</p> <p>«Алма» ортан.тобы</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтық-қалақтыру; (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 қашықтыққалақтыру; (2,5-5 метр қашықтық). Қимылды ойын: «Түйілген орамал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: метают снежки в цель, играют с санками. Катанис с горки на санках</p> <p>«Күншуақ» мектепалды тобы</p>

		<p>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.</p> <p>Қимылды ойын: «Допты қуып жет»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы</p> <p>Цель: ходят и бегают между предметами, в равновесии; повторяют задание в прыжках.</p> <p>Подвижные игры: «Кот и мыши»</p>	<p>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;</p> <p>Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Гүлдер» 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, 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;</p> <p>Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Котятка и щенята».</p> <p>«Балапан» 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, шынтақтарын 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: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» 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, шынтақтарын 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>Тақырыбы: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепетеңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</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.</p> <p>Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепетеңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Ақсерек»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>Тақырыбы: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру).</p> <p>Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу.</p> <p>Негізгі қимылдар: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.</p> <p>Қимылды ойын: Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p>
--	--	---	--	--	---	--

				Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»		
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 жұмыст.	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 09.02-13.02.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 09.02.26	Сейсенбі 19.02.26	Сәрсенбі 11.02.26	Бейсенбі 12.02.26	Жұма 13.02.26	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешні картоткалар 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» 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>«Гүлдер» 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</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту; бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру арақашықтықтың 40 сантиметр. 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. Негізгі қимылдар: әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту; бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру арақашықтықтың 40 сантиметр. Қимылды ойын: «Арқан тарту» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>«Алма» ортан.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, 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» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят с выполнением заданий по команде педагога, прыгают из обруча</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту; бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру арақашықтықтың 40 см. 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. Негізгі қимылдар: әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту; бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру арақашықтықтың 40 см. Қимылды ойын: «Арқан тарту.» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер» «Алма» ортан.тобы Тақырыбы: еденге қойылған</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақ-тыру (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» «Говорушки» ересек тобы</p>	

		<p>жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу. Қимылды ойын: «Ақсерек-көксерек»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорухки» ересек тобы</p> <p>Цель: ходят с выполнением заданий по команде педагога в прыжках из обруча в обруч; прокаты вают мяч между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору»</p>	<p>«Балапан» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу;</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: қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу;</p> <p>Қимылды ойын: «Ақсерек-көксерек»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу;</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: қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу;</p> <p>Қимылды ойын: «Ақсерек-көксерек»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>в обруч; прокатывают мяч между предметами.</p> <p>Подвижная игра «Котятка и щенятка»</p> <p>«Балапан» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу.</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: қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойын: «Ақсерек-көксерек»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу.</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: қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойын: «Ақсерек-көксерек»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) құрсаудан құрсауға секіру.</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: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) құрсаудан құрсауға секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Ақ қоян»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>Цель: Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.</p> <p>Катание на санках с горки.</p> <p>«Күншуақ» мектепалды тобы</p> <p>Тақырыбы: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2метр) 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: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2метр) басынан асыра лақтыру.</p> <p>Қимылды ойын: «Тауық күрес»</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 ксңеске дайындық, ата-аналар 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.

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек бөбекжай-балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: 16.02-20.02.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 16.02.26	Сейсенбі 17.02.26	Сәрсенбі 18.02.26	Бейсенбі 19.02.26	Жұма 20.02.26
Таңғы жаттығуға 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» ересек тобы Тақырыбы: қолды екі жаққа созып, басқа қапшық 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 қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу; Қимылды ойын: «Ақсерек-көксерек» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: қолды екі жаққа созып, басқа қапшық 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.</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2метр) басынан асыра лақтыру 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. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай сңкейіп, алақанды еденге тигізу. Негізгі қимылдар: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2метр) басынан асыра лақтыру. Қимылды ойын: «Арқан тарту» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p> <p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу.</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақ-тыру (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 қалып-та); 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» «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегают враспынную мжду предметами; ловят мяч двумя руками; закрепляют</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2метр) басынан асыра лақтыру 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. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай сңксііп, алақанды еденге тигізу. Негізгі қимылдар: әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне сңбектеп өту; бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру арақашықтығы 40см Қимылды ойын: «Арқан тарту» Тыныс алу жаттығуы: «Қалыптап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақ-тыру (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>«Говорушки» ересек тобы Цель: мстают снажки на</p>

		<p>Негізгі қимылдар: қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу; Қимылды ойын: «Ақсерек-көксерек»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегают врассыпную между предметами; ловят мяч двумя руками; закрепляют навык ползания на четвереньках. Подвижная игра «Перелет птиц»</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>«Гүлдер» ересек тобы 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>навык ползания на четвереньках.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</p> <p>«Балапан» ересек тобы 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: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы 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: «Қаздар ұшады»</p>	<p>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 қашық-тыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық).</p> <p>Қимылды ойын: «Ақ қоян»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>дальность, катают на санках с горки.</p> <p>Подвижная игра «Точно в цель»</p> <p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, гимнастикалық скамьика бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; оңға, солға бұрылу.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдесуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою.</p> <p>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.</p> <p>Негізгі қимылдар: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2метр) басынан асыра лақтыру; Қимылды ойын: «Тауық күрес».</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.
Ұйымдастырушылық жұмыс.	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.

Мессер: *М*

2025–26 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек бөбекжай-балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: 23.02-27.02.26

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 23.02.26	Сейсенбі 24.02.26	Сәрсенбі 25.02.26	Бейсенбі 26.02.26	Жұма 27.02.26
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				
ҰЮ дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Балапан» ересек тобы Тақырыбы: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтактарын 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» «Гүлдер» ересек тобы Тақырыбы: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтактарын бүгіп, қолдарын</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкесге 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: «Қайшы» «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақ-тыру (2,5-5 м 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. Қимылды ойын: «Ақсерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады». «Говорушки» ересек тобы Цель: ходят с изменением направления движения; ползают в прямом направлении, прыгают между предметами. Игра «Найдем зайку»</p>	<p>«Күншуақ» мектепалды тобы Тақырыбы: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкесге 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». «Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-</p>	<p>«Алма» ортан.тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақ-тыру; (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» «Говорушки» ересек тобы Цель: Развивают лов-кость и глазомер при метании снежков; повторяют игровые упражнения. Катание на санках друг друга.</p>

		<p>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»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы</p> <p>Цель: ходят с изменением направления движения; ползают в прямом направлении, прыжки между предметами.</p> <p>Подвижная игра «Туннель»</p>	<p>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»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Гүлдер» 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. Негізгі қимылдар: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>«Балапан» ересек тобы</p> <p>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»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Гүлдер» ересек тобы</p> <p>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»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жылан-ша» шашырап жүгіру. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсі-ру (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 кадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Қимылды ойын: «Ақсерек»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>«Жүншуақ» мектепалды тобы</p> <p>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 еңкейіп, алақанды еденге тигізу. Негізгі қимылдар: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. Қимылды ойын: «»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p>
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				

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