

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: (01.09) 04.09-08.09.23

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 04.09.2023	Сейсенбі 05.09.2023	Сәрсенбі 06.09.2022	Бейсенбі 07.09.2023	Жұма 08.09.2023	
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жат-тығу 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>«Күншуақ» ортанғы тобы 9-00 ЖДЖ. Негізгі қимыл: белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Тырналар тырналар» (Балалар тырналарға ұқсап тізіліп тұрады)</p> <p>«Алма» ересек тобы 9-25 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 9-55 Цель: ходить и бегать колонной по одному; сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; энергично отталкиваться двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Подвижная игра «Найди себе пару»</p>	<p>«Лучики» м.д. тобы 10-50 Цель: ходить и бегать в колонне по одному, бегать враспынную; ходить по гимнастической скамейке; энергично отталкиваться двумя ногами от пола, прыгать с продвижением вперед; перебрасывать мяч. Подвижная игра «Мышеловка»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы 11-25 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>«Алма» ересек тобы 9-00 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 9-50 Цель: Продолжать упражнять 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>«Лучики» м. д. тобы 10-00 Цель: продолжать упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохран. устойчивое равновесие, формируя прав. осанку при ходьбе по гимнаст. скам; упраж. в энергич. отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; упражн в перебрасывании мяча.</p>	<p>«Күншуақ» ортан. Тобы 9-00 ЖДЖ. Негізгі қимылдар: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы 11-00 ЖДЖ Негізгі қимылдар: заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Қимылды ойын: «Қуып, жылдам ұста»</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы 9-50 Цель: Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками)</p> <p>«Балапан» м. д тобы 10-25 ЖДЖ. Негізгі қимылдар: заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Қимылды ойын: «Қуып, жылдам ұста»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы 11-00 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Подвижная игра «Автомобили» «Алма» ересек тобы 11-30 ЖДЖ. Негізгі қимылдар: тепендікті сақтау. сызықтардың арасымен жүру;(арақашықтығы 15см); Қимылды ойын: «Кешікпе»</p>	

				Подвижная игра «У кого мяч» «Күншуақ» ортанғы тобы 11-10 ЖДЖ. Негізгі қимылдар: белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Тырналар тырналар»		
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, атаналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 11.09-15.09.23

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 11.09.2023	Сейсенбі 12.09.2023	Сәрсенбі 13.09.2023	Бейсенбі 14.09.2023	Жұма 15.09.2023
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				
ҮІӘ дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9-00 11-50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық».</p> <p>«Алма» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: тепетеңдікті 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>«Лучики» м. д. тобы Цель:учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин Подвижная игра «Сделай фигуру» «Балапан» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру. Қимылды ойын: «Аққу-қаздар»</p>	<p>«Алма» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: арқанның үстімен жүру; тақтайдың үстімен жүру; гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысықтар»</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>«Лучики» м. д. тобы Цель: продолжать учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упраж-нять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p>	<p>«Күншуақ» ортан 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 қалпақ кигізу»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру. Қимылды ойын: «Аққу-қаздар»</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель:Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Сделай фигуру»</p> <p>«Балапан» м. д тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдам-дықпен баяу, жылдам, орташа қар-қынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан»</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>«Алма» ересек тобы Негізгі қимылдар: арқанның үстімен жүру; тақтайдың үстімен жүру; гим-</p>

				<p>«Күншуақ» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. Қимылды ойын: «Шыбыққа қалпақ кигізу»</p>		<p>настикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысықтар»</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.				

Мексегі: А.О.

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 18.09-22.09.23

Күн тәртібінің кезендері	Уақыты	Дүйсенбі 18.09.2023	Сейсенбі 19.09.2023	Сәрсенбі 20.09.2023	Бейсенбі 21.09.2023	Жұма 22.09.2023
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Қимылды ойын: «Өз түсіңді тап».</p> <p>«Алма» 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 Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассып-ную; упражнять прокатывании мяча, лазанье под шнур. Подвижная игра «Огуречик, огуречик ...»</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражн. детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнаст. скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх. Подвижная игра «Удочка»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан»</p>	<p>«Алма» 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 Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассып-ную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</p> <p>« Лучики» м. д. тобы Цель: Упражн. детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнаст. скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх. Подвижная игра «Не попадись»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқ-</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша еңбектеу. Қимылды ойын: «Автобус»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Жүгіру: Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Қимылды ойын: «Эткеншек» (Карусель)</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>«Алма» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардың арасымен аттап өту, бұрылу. Қимылды ойын: «Өз түсіңді тап»</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками. Подвижная игра «Быстро возьми»</p> <p>«Балапан» м. д тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Жүгіру: Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Қимылды ойын: «Эткеншек» (Карусель)</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>«Алма» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардың арасымен аттап өту, бұрылу. Қимылды ойын: «Өз түсіңді тап»</p>

				ты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Қимылды ойын: «Өз түсіңді тап»		
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.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 25.09-29.09.23

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 25.09.2023	Сейсенбі 26.09.2023	Сәрсенбі 27.09.2023	Бейсенбі 28.09.2023	Жұма 29.09.2023
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҰІӨ дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша еңбектеу. Қимылды ойын: «Автобус»</p> <p>«Алма» ересек тобы ЖДЖ Негізгі қимылдар: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардың арасымен аттап өту, бұрылу. Қимылды ойын: «Өз түсіңді тап»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: останавливаться по сигналу педагога во время ходьбы; группироваться при лазанье под шнур; сохранять устойчивое равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: учить ходить и бегать с изменением темпа движения по сигналу педагога; пролезать в обруч боком, не задевая за край обруча; сохранять устойчивое равновесие в прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру; Қимылды ойын: «Тышқан ұстаушы».</p>	<p>«Алма» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: 10 дейінге қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Қимылды ойын: «Поезд»</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>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходить и бегать с изменением темпа движения по сигналу педагога; пролезать в обруч боком, не задевая за край обруча; сохранять устойчивое равновесие в прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Ловишки»</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тепетендікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру; Сапқа бір-бірден тұру. Қимылды ойын: «Поезд»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Қимылды ойын: «Тышқан ұстаушы»</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы ЖДЖ. Цель: непрерывно бегать в колонне по одному, перебрасывать мяч, упражнять в прыжках. Подвижная игра «Котятта и щенята»</p> <p>«Балапан» м. д тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тепетендікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Қимылды ойын: «Табан балық және шортан».</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: перебрасывать мяч друг другу, упражнять в прыжках. Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... »</p> <p>«Алма» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: 10 м дейінге қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу; Қимылды ойын: «Қоян мен қасқыр»</p>

				«Күншуақ» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру; Сапқа бір-бірден тұру. Қимылды ойын: «Поезд»		
Серуен	11:50 12:20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыстар.				
Спорт залда жеке жұмыс	12:20 13:00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 02.10-06.10.23

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 02.10.23	Сейсенбі 03.10.23	Сәрсенбі 04.10.23	Бейсенбі 05.10.2023	Жұма 06.10.2023	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Қазан 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>«Күншуақ» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру; сапта бір-бірімен, 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>«Алма» 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»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы ЖДЖ. Цель: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; энергично отталкиваться от пола (земли) и мягко приземляться на</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы ЖДЖ. Цель: перестраиваться в колонну по два; непрерывно бегать до 1 мин; ходить приставным шагом по гимн. скамейке; перепрыгивать через шнуры и перебрасывать мяч. Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>«Балапан» м.д. 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>«Алма» 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»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы ЖДЖ. Цель: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; энергично отталкиваться от пола (земли) и мягко приземляться на</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы 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>«Балапан» м.д. 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>«Лучики» м. д. тобы ЖДЖ. Цель: Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках. Подвижная игра «Не попадись»</p> <p>«Балапан» м. д тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап жүгіру, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Қимылды ойын: «Жалауға дейін тез жүгір»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы ЖДЖ. Цель: Упражнять в перебра-</p>	

		<p>полусогнутые ноги в прыжках с про-движением вперед. Подвижная игра «Кот и мыши».</p>		<p>Подвижная игра «Перелет птиц»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру; сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру; Қимылды ойын: «Мысық пен қаздар»</p>		<p>сывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазо-мер; в сохранении устойчи-вого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной пло-щади опоры. Подвижная игра «Найди свой цвет!»</p> <p>«Алма» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Түрлі тапсырмалармен жүгіру; шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру; Қимылды ойын: «Ұшқыштар»</p>
Серуен	11:50 12:20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12:20 13:00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 09.10-13.10.23

Күн тәртібінің кезеңдері		Дүйсенбі 09.10.2023	Сейсенбі 10.10.2023	Сәрсенбі 11.10.2023	Бейсенбі 12.10.2023	Жұма 13.10.2023
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Қимылды ойын: «Өз үйіңді тап»</p> <p>«Алма» 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 прыжках из обруча в обруч; прокатывать мяч друг другу.</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: поворачиваться по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; бегать с перешагиванием через бруски; приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап жүгіру, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Қимылды ойын: «Мысық пен қаздар»</p>	<p>«Алма» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: 1-1,5 мин ішінде баяу және қарқынмен үздіксіз жүгіру; бір орында оңға және солға бұрылып секіру, баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жинап өту. Қимылды ойын: «Түрлі-түсті автомобильдер»</p> <p>«Говорушки» 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>«Лучики» м. д. тобы Цель: бегать с перешагиванием через бруски; приземляться на полусогнутые ноги</p>	<p>«Күншуақ» орган тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Екі аяқтап басты затқа гигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру, тұрған жерінен ұзындыққа секіру. Қимылды ойын: «Шарды ұста»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап жүгіру, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы түрлі жылдамдықпен баяу, жылдам, орташа</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходить на носках, пятках, бега до 1,5 мин; выполнять игровые упражнения с мячом, игровые упражнения с бегом и прыжками. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>«Балапан» м. д тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру. тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; Қимылды ойын: «Тышқан аулаушы»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходить с выполнением различных заданий в прыжках, уметь действовать по сигналу. Подвижная игра «Ловишки»</p> <p>«Алма» 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</p>

		Подвижная игра «Автомобили»		при прыгивании; перебрасывать мяч друг другу и переползать через препятствия. Подвижная игра «Ловишки» «Күншуақ» органғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру, тұрған жерінен ұзындыққа секіру. Қимылды ойын: «Шарды ұста»	қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Қимылды ойын: «Мысық пен қаздар»	арқылы затты жинап өту; Қимылды ойын: «Түрлі-түсті автомобильдер»
Серуен	11:50 12:20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12:20 13:00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 16.10-20.10.23

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 16.10.23	Сейсенбі 17.10.23	Сәрсенбі 18.10.23	Бейсенбі 19.10.2023	Жұма 20.10.2023	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
ҮІӘ дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату; допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру. Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр».</p> <p>«Алма» 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>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходить с изменением темпа движения по сигналу педагога; бег врассыпную; подлезать под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Подвижная игра «Удочка»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру. тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м)секіру. Қимылды ойын: «Тышқан аулаушы»</p>	<p>«Алма» 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 «Воробышки и автомобиль»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходьба с изменением темпа движения по сигналу педагога; бегать врассыпную; подлезать под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша еңбектеу; арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу. Қимылды ойын: «Құстың қауырсыны кімге барады»</p> <p>«Балапан» м.д. 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»</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходить и бегать с перешагиванием ч/з препятствия; непрерывно бегать до 2мин; передавать мяч ногами (элементы футбола) друг другу. Подвижная игра «Удочка»</p> <p>«Балапан» м. д тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу, гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу; Қимылды ойын: «Лақтырам, ұстап ал»</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>«Алма» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу. (қатарынан 3-4 рет);</p>	

				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».		Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5-6,5 м кем емес). Қимылды ойын: Кішкене аттар.
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.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 23.10-27.10.23

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 23.10.2023	Сейсенбі 24.10.2023	Сәрсенбі 25.10.2023	Бейсенбі 26.10.2023	Жұма 27.10.2023	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
ҮІӨ дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша еңбектеу; арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу. Қимылды ойын: «Құстың қауырсыны кімге барады»</p> <p>«Алма» 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, врассыпную; сохранять равновесие при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Кот и мыши»</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы ЖДЖ. Цель: делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); пролезать в обруч боком; сохранять равновесие и прыжках.</p> <p>«Балапан» м.д. тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу, гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу. Қимылды ойын: «Апандағы аю»</p>	<p>«Алма» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Сапқа бір-бірден тұру. шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру;(нұсқаушының көмегімен, бағдар бойынша). Қимылды ойын: «Өз жұбыңды тап»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель:ходить и бегать колонной по одному, врассыпную; сохранять равновесие при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы Цель:поворачивать во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); пролезать в обруч боком; сохранять равновесие и прыжках.</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру; еңгіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Ұшақтар»</p>	<p>«Күншуақ» орган тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру; еңгіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын: «Ұшақтар»</p> <p>«Балапан» м.д. 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; (биіктігі50см). Қимылды ойын: «Ақ қоян»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: упражнять в бросании мяча в корзину. Подвижные игры: «Лошадки»</p> <p>«Алма» ересек тобы ЖДЖ. Негізгі қимылдар: Сапқа бір-бірден тұру. шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру; (нұсқаушының көмегімен, бағдар бойынша).</p>		

						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.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 30.10-03.11.23

Күн тәртібі-нің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 30.10.23	Сейсенбі 31.10.23	Сәрсенбі 01.11.23	Бейсенбі 02.11.2023	Жұма 03.11.2023
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайындық	8:30-9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен тапсырмаларды орындай отырып жүру; арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру; ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Негізгі қимылдар: -әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен тапсырмаларды орындай отырып жүру; -арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру; Қимылды ойын: «Қуғыншы» Тыныс алу жаттығуы: «Үлкен болып өсеміз»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: адымдап жүру; адымдап жүруді жүргізумен алмастыру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарды төмен түсіру; бір сызыққа қойылған</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекидывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: тізені жоғары көтеріп жүру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Негізгі қимылдар: тізені жоғары көтеріп жүру; бір сызыққа қойылған</p>	<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: адымдап жүру; адымдап жүруді жүргізумен алмастыру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарды төмен түсіру; бір сызыққа қойылған</p> <p>«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»</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы 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: «Тым-тырақай». Тыныс алу жаттығулары: «Сәбіздің жапырағын үрлейміз»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: тізені жоғары көтеріп жүру; ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею.</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Мышеловка»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: допты басыммен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр). 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: -допты басыммен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см); доғаның асты-</p>

		<p>рын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Негізгі қимылдар: адымдап жүру; адымдап жүруді жүргірумен алмастыру; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Ку түлкі » Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі».</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Салки»</p>	<p>заттардың арасымен «жыланша» жүгіру; Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу, гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу; Қимылды ойын: «Ку түлкі» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пожарные на учении»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен тапсырмаларды орындай отырып жүру. ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Негізгі қимылдар: әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен тапсырмаларды орындай отырып жүру; арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру. Қимылды ойын: « Қазан доп » Тыныс алу жаттығуы: «Құбыршы»</p>	<p>Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Негізгі қимылдар: -тізені жоғары көтеріп жүру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен «жыланша» жүгіру; Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу, гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын «Кім жылдам?» Тыныс алу жаттығуы: «Көпіршікті үрле»</p>	<p>мен қолына допты ұстап еңбектеу; (биіктігі 50 см). Қимылды ойын: « Ақ сандық, көк сандық». Тыныс алу жаттығуы: «Үлпілдек»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змеёйкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Кролики»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Негізгі қимылдар: -бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес). Қимылды ойын: «Балық аулау» Тыныс алу жаттығуы: «Жапырақтың түсуі»</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.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 06.11-10.11.23

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 06.11.23	Сейсенбі 07.11.23	Сәрсенбі 08.11.23	Бейсенбі 09.11.23	Жұма 10.11.23
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	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	09:00-11.50	<p>«Күншуақ» ортаң тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын алдына неме-се басынан жоғары, артына апарып шапалақтау. Негізгі қимылдар: Бірқалыпты аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру. Қимылды ойын: «Қаздар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» 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 айналдыру. Негізгі қимылдар: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секі-ру;заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), Қимылды ойын: «Айдаһардың құйрығы» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ерес тобы Цель: Продолжать упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Продолжать учить прыжкам на правой и левой</p>	<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес). ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Негізгі қимылдар: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секі-ру;заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), Қимылды ойын: «Айдаһардың құйрығы» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ерес тобы Цель: Продолжать упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Продолжать учить прыжкам на правой и левой</p>	<p>«Күншуақ» ортаңғы тобы Тақырыбы: 1,5–2 метр қашықтықтан 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 қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Қимылды ойын: «Жаяу көкпар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» м.д. 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 бел-деуіне арналған жаттығу-лар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қол-ды жоғары көтеру және екі жаққа созу. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимн. қа-бырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Повторить бег с перешагиванием через предметы; упражнять в беге и равновесии. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; оң және сол аяқты алмастырып,заттардың арасымен секіру(3метр); ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнаст қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тактайшаны ұстап, алға еңкею . Негізгі қимылдар: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен секіру(3метр). Қимылды ойын: «Қаздар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы</p>	

		<p>ру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыр</p> <p>Негізгі қимылдар: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес),</p> <p>Қимылды ойын: «Қарлығаш»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» старшая гр</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>тақтайшаны ұстап, алға еңкею .</p> <p>Негізгі қимылдар: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см); доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу; (биіктігі 50 см).</p> <p>Қимылды ойын: "Соқыр теке"</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на живом-те и ведении мяча между предметами.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки»</p> <p>«Күншуақ» ортаң тобы.</p> <p>Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру.</p> <p>ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдан алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау.</p> <p>Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта, тура, шеңбер бойымен жүгіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Өрмекші мен шыбын»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнаст қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею.</p> <p>Негізгі қимылдар: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см); доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу; (биіктігі 50 см).</p> <p>Қимылды ойын: «Үш орындық»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p>	<p>Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p>«Алма» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: тақтайдың бойымен тепе-теңдікті сақтап бойымен жүру бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p>ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: тақтайдың бойымен тепе-теңдікті сақтап бойымен жүру бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Жасыл қияр»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 13.11-17.11.23

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 13.11.2023	Сейсенбі 14.11.2023	Сәрсенбі 15.11.2023	Бейсенбі 16.11.2023	Жұма 17.11.2023	
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					
ҰТӘ дайындық	8:30- 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдас тырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: -1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. ЖДЖ: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Қимылды ойын: «Ортамызда кім жоқ». Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: -Табан және алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; құрсаудан еңбектеп өту. ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтар-</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходить между предметами («змежкой»); упражняться в ведении мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; пролезать ч/з обруч с мячом в руках. Подвижная игра «Удочка»</p> <p>«Балапан» м.д. 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:</p>	<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: -Табан және алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; құрсаудан еңбектеп өту; Қимылды ойын: «Өз жұбынды тап». Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p> <p>«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.</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: -еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу; ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;колдарын 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»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) секіру; оң және сол аяқты алмастырып,заттардың</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: упражнять в медленном непрерывном беге, перебрывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Подвижная игра «Ловишки»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; допты конустардың арасымен домалату; 2-2,5м арақашықтықтағы сеткаға лақтыру. 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: Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; допты конустардың арасымен домала-</p>	

		<p>ды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Негізгі қимылдар: -Табан және алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; құрсаудан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Өз түсінді тап» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p> <p>«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 «Лиса и куры»</p>	<p>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».</p>	<p>Подвижная игра «Бездомный заяц»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходить между предметами («змежкой»); упражняться в ведении мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; пролезать ч/з обруч с мячом в руках. Подвижная игра «Летает- не летает»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу; ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Қимылды ойын: «Ортамызда кім жоқ». Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p>	<p>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: «Шарлар мен бағаналар» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p>	<p>ту; 2-2,5 м арақашықтықтағы сеткаға лақтыру. Қимылды ойын: «Қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. Подвижная игра «Цветные автомобили»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: Басқа қапшық қой-ып заттарды аттап өту, бұрылу; тепе теңдікті сақтау. ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Негізгі қимылдар: -Басқа қапшық қойып заттарды аттап өту, бұрылу; тепе теңдікті сақтау; Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p>
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдас тырушылық жұмыс тары	13:00-14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 20.11-24.11.23

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 20.11.23	Сейсенбі 21.11.23	Сәрсенбі 22.11..23	Бейсенбі 23.11.23	Жұма 24.11.23
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҰІӨ дайындық	8:30- 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның,доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу. Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» 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</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; упражнять в подлезании по шнуру боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Подвижная игра «Пожарные на учении»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: Скамейканың үстіне қойылған текшелерден 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</p>	<p>«Алма» 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</p> <p>«Алма» 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</p> <p>Негізгі қимылдар: Басқа қапшық қойып заттарды аттап өту,бұрылу; тепе теңдікті сақтау. Қимылды ойын: «Санамас» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады».</p> <p>«Говорущки» ересек тобы Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога; в ползании на животе по гимнаст. скамейке. Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходьба в колонне по одному с остановкой по сиг-</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы 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>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап тепе-теңдікті сақтап жүру; бір-бірінің жанына</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: бегать с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: Тепетеңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген қашықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың 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 р) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырыптұру (2-3 рет) Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген қашықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; Қимылды ойын: «Шертпек» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p>

		<p>екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: Басқа қапшық қойып заттарды аттап өту, бұрылу; тепе теңдікті сақтау.</p> <p>Қимылды ойын: «Тасымалдау 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.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты»</p>	<p>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 қойылған текшелерден аттап тепе-теңдікті сақтап жүру; бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Бөрік жасырмақ Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>налу педагога; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу.</p> <p>ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Бөрік жасырмақ» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>және бір-бірінің артынан сапқа тұру.</p> <p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет)</p> <p>Негізгі қимылдар: Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап тепе-теңдікті сақтап жүру; бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Белбеу соқ» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</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.</p> <p>Подвижные игры: «Трамвай»</p> <p>«Алма» ересек тобы 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.</p> <p>Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: 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» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 27.11-01.12.23

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 27.11.2023	Сейсенбі 28.11.2023	Сәрсенбі 29.11.2023	Бейсенбі 30.11.2023	Жұма 01.12.2023	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
ҰІӘ дайындық	8:30- 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Адымдап жүр» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: көлбеу тақтай бойымен жүру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Подвижная игра «Медведи и пчелы»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға,</p>	<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: көлбеу тақтай бойымен жүру; ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога; в ползании на животике по гимнаст. скамейке. Подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; упражнять в подлезании под шнур</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: -Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: бегать с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. Подвижная игра «Ловишки» «Балапан» м. д тобы Тақырыбы: Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен 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 жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет). Негізгі қимылдар: -Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру; орындық үстімен текшелерден аттап, косалқы қадаммен арқан бойымен жүру; Өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқылы тепе теңдік сақтау; Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден</p>	

		<p>созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру;(ені 2см,биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру.</p> <p>Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«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 «Воробышки и автомобиль»</p>	<p>артқа еңкею (5–6 рет)</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);</p> <p>Негізгі қимылдар: - Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Кұстар мен мысық»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы</p> <p>Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру.</p> <p>ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру;(ені 2см,биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру;</p> <p>Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет).</p> <p>Негізгі қимылдар: -Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p>	<p>бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки»</p> <p>«Алма» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру.</p> <p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.</p> <p>Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Таяқшаны құлатып түсір»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 04.12-8.12.23

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 04.12.2023	Сейсенбі 05.12.2023	Сәрсенбі 06.12.2023	Бейсенбі 07.12.2023	Жұма 08.12.2023
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӘ дайындық	8:30-9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс-әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Күншуақ» ортаңғы тобы Тақырыбы: әртүрлі бағытта: «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру; қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру. ЖДЖ: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Адымдап жүр» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: көлбеу тақтай бойымен жүру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходьба по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правил. осанку; отрабатывать навык прыжка на 2х ногах с преодолением препятствий; упражн в перебрасывании мяча друг другу. Подвижная игра «Кто скорее до флажка»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта 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 р) Негізгі қимылдар: -Сапқа тұ-</p>	<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: көлбеу тақтай бойымен жүру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Подвижная игра «Найди пару»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы</p>	<p>«Күншуақ» ортаңғы тобы Тақырыбы: бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен тепе теңдік сақтап жүру. ЖДЖ: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады».</p> <p>«Балапан» м.д. тобы</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять д в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в др. сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча Подвижная игра «Мороз-Красный нос»</p> <p>«Балапан» м. д тобы 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: Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ үшымен жүру; орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен жүру; Өкшені</p>

		<p>аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру;(ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Қасқыр мен 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 ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Подвижная игра «Лиса и куры»</p>	<p>ру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Қимылды ойын: «Құстар мен мысық». Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>Цель: ходьба по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отработать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебра- сывании мяча друг другу. Подвижная игра «Пожарные на учении»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: әртүрлі бағытта: «жыланша», шашырап, тапсыр- маларды орындай отырып жүру; қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру;(ені 2см,биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сап- қа тұру, қатарға екеуден үшеу- ден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>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- нында 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 екіқолын 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 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>арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқылы тепе теңдік сақтау. Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш» «Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу педагога. Подвижная игра «Веселые снежинки» «Алма» 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>
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.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 11.12-15.12.23

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 11.12.23	Сейсенбі 12.12.23	Сәрсенбі 13.12.23	Бейсенбі 14.12.23	Жұма 15.12.23
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӘ дайындық	8:30-9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен тепе теңдік сақтап жүру. ЖДЖ: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені 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»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға)</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках м/у кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>«Балапан» м.д. 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</p>	<p>«Алма» 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. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен 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>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. ЖДЖ: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Қимылды ойын: «Айгөлек» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель. Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>«Балапан» м. д тобы ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Негізгі қимылдар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып,</p>

		<p>жүру; сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүргізу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу.</p> <p>ЖДЖ: Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу.</p> <p>Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру.</p> <p>Негізгі қимылдар: жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру; сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүргізу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Ит пен қоян»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«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>рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар.</p> <p>Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру.</p> <p>Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу;</p> <p>Қимылды ойын: «Теңге ілу»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>газомер и ловкость при прокатывании мяча м/у предмет.</p> <p>Подвижные игры: «Самолеты»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять д в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках м/у кеглями, подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы ЖДЖ: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен тепе теңдік сақтап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Тақия тастамақ» .</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу;</p> <p>Қимылды ойын: «Теңге ілу»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p>	<p>белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу.</p> <p>Қимылды ойын: « Аюлар мен аралар »</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Говорушки» ерес. тобы Цель: Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.</p> <p>Игра «Веселые снежинки».</p> <p>«Алма» ересек тобы ЖДЖ: Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру.</p> <p>Негізгі қимылдар: аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру;</p> <p>Қимылды ойын: « Ит пен қоян »</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, атаналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 18.12-22.12.23

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 18.12.23	Сейсенбі 19.12.23	Сәрсенбі 20.12.23	Бейсенбі 21.12.23	Жұма 22.12.23
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӘ дайындық	8:30-9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс-әрекеттер	09:00-11.50			<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру. ЖДЖ: Аяқтың ұшын созу, өк-шені айналдыру. Аяқтың ба-қайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкше-лермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Негізгі қимылдар: оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру. Қимылды ойын: <u>Жасыл қияр</u> Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: впражнять д. в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру. ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру. Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу;</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимна скамейке на животе и сохранении равновесия. Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.</p>

			<p>Подвижная игра «Зайцы и волк»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; уметь ловить мяч, ползать по гимнастической скамейке на животе. Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру. ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру. Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</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 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» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p>	<p>Қимылды ойын: «Көжектер мен түлкі» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Закреплять на-вык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. Подвижная игра «Снежная карусель»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: оң және сол қолымен 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. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқау сақ 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» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,			
Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, атаналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.			
Ұйымдастырушылық жұмыстары	12:30 13:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.			

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 25.12-30.12.23

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 25.12.23	Сейсенбі 26.12.23	Сәрсенбі 27.12.23	Бейсенбі 28.12.23	Жұма 29.12.23
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайындық	8:30-9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	09:00-11.50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу; ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу; Негізгі қимылдар: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу; Қимылды ойын: «Тасымақ» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» 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,</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: передвигаться на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. Подвижная игра «Перебежки»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды:бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді,екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру. допты бір қатарға</p>	<p>«Алма» 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 бақайларымен орамалдарды, тағы басқаузақ 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: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру. 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. Негізгі қимылдар: сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру; Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнаст. стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды:бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді,екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);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>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: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); Қимылды ойын: «Түлкі мен балапандар» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы 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. Подвижная игра «Птички и кошка»</p>	<p>қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Негізгі қимылдар: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Қимылды ойын: «Көжектер мен түлкі» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. Подвижная игра «Зайцы и волк» «Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнаст. стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Охотники и зайцы» «Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу; ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу; Негізгі қимылдар: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Гасымақ» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>сапқа тұру. Қимылды ойын: «Аударыспақ» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады» «Балапан» м.д. 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».</p>	<p>Қимылды ойын: «Жасыл қияр» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Снайперы» «Алма» ересек тобы 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: аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан атпап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру; Қимылды ойын: «Тышқан мен мысық» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

Тексерілді: АН

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 03.01-05.01.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 01.01.2024	Сейсенбі 02.01.2024	Сәрсенбі 03.01.2024	Бейсенбі 04.01.2024	Жұма 05.01.2024
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайын-дық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50			<p>«Алма» ерес.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, 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 еңбектеу. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Боран»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегают м/у предметами, не задевая их; сохраняют равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры Подвижная игра «Кролики»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят и бегают м/у предметами, не задевая их; сохраняют устойчивое рав-</p>	<p>«Күншуақ» ортаңғы 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 қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру; Қимылды ойын: «Мысық пен тышқандар» Тыныс алу жаттығуы: «Қар»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, алға қарай жүру; қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят и бегают между предметами, не задевая их; сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; прыгают с ноги на ногу, забрасывают мяч в кольцо. Подвижная игра «Ловишки парами»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен 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 жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет). Негізгі қимылдар: Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру; орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен жүру; Өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою</p>

			<p>новесие при ходьбе и беге по наклонной доске; прыгают с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо. Подвижная игра «Медведи и пчелы»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру; ЖДЖ: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); Аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру; Қимылды ойын: «Нысанаға дәлде» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады».</p>	<p>отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды аяқасты-рып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын аяқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Негізгі қимылдар: -белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, алға қарай жүру; қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру Қимылды ойын: «Көңілді доп» Тыныс алу жаттығуы: «Ұлпа қарлар»</p>	<p>арқилы тепе теңдік сақтау; Сапта бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу. Қимылды ойын: «Көңілді доп» Тыныс алу жаттығуы: «Ұлпа қарлар»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: передвигаются на лыжах скользящим шагом; повторяют игровые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше»</p> <p>«Алма» 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, 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 еңбектеу; Қимылды ойын: «Таяқшаны құлатып түсір» Тыныс алу жаттығуы: «Қар»</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.			

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 08.01-12.01.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 08.01.2024	Сейсенбі 09.01.2024	Сәрсенбі 10.01.2024	Бейсенбі 11.01.2024	Жұма 12.01.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӘ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Күншуақ» органғы 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: «Қалықтап келе жатқан қағаз қарлар»</p> <p>«Алма» 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;</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: передвигаются на лыжах скользящим шагом; повторяют игровые упражнения. Подвижная игра «Совушка»</p> <p>«Балапан» м.д. 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>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: 4–5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Негізгі қимылдар: 4–5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысытқар» Тыныс алу жаттығуы: «Ыссы шәй»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегают м/у предметами, не задев их; сохраняют равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	<p>«Күншуақ» органғы 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>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуі-не арналған жаттығулар: қол-ды</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят и бегают между предметами, не задев их; сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; прыгают с ноги на ногу, забрасывают мяч в кольцо. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: бірнеше заттардан, доғалардан, гимнастикалық орындан еңбектеп өту. 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 еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу . Негізгі қимылдар: бірнеше заттардан, доғалардан, гимнастикалық орындан еңбектеп өту; Қимылды ойын: «Тышқан аулаушы» Тыныс алу жаттығуы: «Қағаз түтікше»</p>

		<p>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: 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Ыссы шай»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегают м/у предметами, не задевая их; сохраняют равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторяют упражнения в прыжках. Подвижная игра «Лошадки»</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят и бегают м/у предметами, не задевая их; сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; прыгают с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо. Подвижная игра «Найдем зайца»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру. ЖДЖ: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; ЖДЖ: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру; Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы тоқтап жүгіру. Қимылды ойын: «Автобус» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан қағаз қарлар»</p>	<p>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>«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>«Алма» 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 ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; Қимылды ойын: «Ханталапай» Тыныс алу жаттығуы: «Өкпеге ауа толтыру»</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.			

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 15.01-19.01.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 15.01.2024	Сейсенбі 16.01.2024	Сәрсенбі 17.01.2024	Бейсенбі 18.01.2024	Жұма 19.01.2024	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу		Қыркүйек айына арналған таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша					
Топтардың атауы	8:20 8:30	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>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Негізгі қимылдар: көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p> <p>«Алма» 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</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят скользющим шагом на лыжах, спускаются с небольшого склона; повторяют игровые упражнения с бегом и метанием. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»</p> <p>«Балапан» м.д. 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: «Балықтар мен балықшылар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p>	<p>«Алма» 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: «Қасқыр мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходят со сменой ведущего; прыгают и перебрасывают мяч друг другу. Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят и бегают по кругу; прыгают в длину с места; ползают на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. 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. Негізгі қимылдар: -көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. Қимылды ойын: «Адымдап жүр». Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p> <p>«Балапан» м.д. 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</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят и бегают по кругу; прыгают в длину с места; ползают на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: -эр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;орнында айналу. ЖДЖ: : Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Негізгі қимылдар: -эр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;орнында айналу. Қимылды ойын: «Ағаш үй құру» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	

		<p>айналдыру. Негізгі қимылдар: -бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру: бағыт бойынша түзелу; Қимылды ойын: «Мысықтар мен Күшіктер.» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы</p> <p>Цель: ходят со сменой ведущего; прыгают и перебрасывают мяч друг другу. Подвижная игра «Автомобили».</p>	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру; ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру Негізгі қимылдар: -Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру; Қимылды ойын: «Балапандар» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p>	<p>айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Негізгі қимылдар: - 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру; Қимылды ойын: «Кім жылдам» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар» ұшады»</p>	<p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Закрепляют навык скользящего шага, бегают и прыгают вокруг снежной бабы. Катание друг друга на санках.</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секір-гішпен секіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Негізгі қимылдар: -20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру. Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту, Негізгі қозғалыстарды дамыту үшін жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыстар.			
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.			
Ұйымдас тырушылық жұмыст.	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.			

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 22.01-26.01.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 22.01.24	Сейсенбі 23.01.24	Сәрсенбі 24.01.24	Бейсенбі 25.01.24	Жұма 26.01.24
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайындық	8:30 -9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру? Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру ЖДЖ Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Негізгі қимылдар: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. Қимылды ойын: Айдаһардың құйрығы» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» 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 бүгу және жазу,</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Закрепляют навык скользящего шага; обучаются спуску с пологого склона и подъему лесенкой, повторяют игровые упражнения с бегом и прыжками; метают снежки на дальность. Подвижная игра «Ловишки - перебежки»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;орнында айналу. ЖДЖ: : 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-</p>	<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; 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: 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; Қимылды ойын:«Аңшы» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель:ходить и бегать между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивают ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Зайцы и волк»</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы тоқтап жүгіру. 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: Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы тоқтап жүгіру;. Қимылды ойын: «Қарлығаш» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады».</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;орнында айналу. ЖДЖ: Қол және иық</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят и бегают между предметами; перебрасывают мяч друг другу; пролезают в обруч. Подвижная игра «Карусель»</p> <p>«Балапан» м. д 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: "Орнынды тап" Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в перепрыгивании через</p>

		<p>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»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходить и бегать между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивают ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Цветные автомобили»</p>	<p>бұдыр тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; орнында айналу. Қимылды ойын: «Ағаш үй құру» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Подвижная игра «Мышеловка»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. ЖДЖ Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; нықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Негізгі қимылдар: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. Қимылды ойын: «Айдаһардың құйрығы» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>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 тепе-теңдікті сақтап жүру; орнында айналу. Қимылды ойын: «Ағаш үй құру» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p>	<p>препятствия в метании снежков на дальность. Подвижная игра «Санний поезд»</p> <p>«Алма» 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 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, 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: «Жаяу көкпар» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, атаналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 29.01-02.02.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 29.01.24	Сейсенбі 30.01.24	Сәрсенбі 31.01.24	Бейсенбі 01.02.24	Жұма 02.02.24	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атау	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
ҮІӨ дайындық	8:30 -9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Күншуақ» ортанғы 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; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа 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 Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Қимылды ойын: «Атқаума» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» 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</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Закрепляют навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, поворотов; повторяют игровые упражнения на санках с бегом и прыжками. Подвижная игра «Мышеловка»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын 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: «Тасқала»</p>	<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту. ЖДЖ: Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Негізгі қимылдар: 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Соқыр теке» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходят со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; закреплять умение правильно подлезать под шнур. Подвижные игры: «Кот и мыши»</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру; (көзбен бағдарлау бойынша). ЖДЖ: Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа 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»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: әр қадам сайын</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят и бегают по кругу, держась за шнур; влезают на гимнаст. стенку, не пропуская реек; сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. . Подвижная игра «Мороз-Красный нос»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепендікті сақтап жүру;орнында айналу. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын 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.</p>	

		<p>тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. ЖДЖ: Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Негізгі қимылдар: 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»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходят со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; закреплять умение правильно подлезать под шнур. Подвижная игра «Котята и щенята»</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят и бегают по кругу, держась за шнур; влезают на гимнаст. стенку, не пропуская реек; сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. Подвижная игра «Карусель»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. ЖДЖ: Аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Негізгі қимылдар Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру; Қимылды ойын: «Атқаума» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; орнында айналу. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын 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, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; орнында айналу. Қимылды ойын: «Тасқала» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</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. Қимылды ойын: «Әуе таяқ» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: перепрыгивают через препятствия, метают снежки на дальность. Поочередное катание друг друга на санках.</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту. ЖДЖ: Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Негізгі қимылдар: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту; Қимылды ойын: «Соқыр теке» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыс.	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 05.02-09.02.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 05.02.24	Сейсенбі 06.02.24	Сәрсенбі 07.02.24	Бейсенбі 08.02.24	Жұма 09.02.24
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҰІӨ дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу; Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Қимылды ойын: «Ақсерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: жүруді тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу.</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят по лыжне скользким шагом, повторяют боковые шаги; спускаются с горы и поднимаются; перебрасывают шайбы друг другу и скользят по ледяной дорожке Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p> <p>«Балапан» м.д. 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: «Қайшы»</p>	<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: жүруді тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу. Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Подвижная игра «Котятка и щенята».</p> <p>«Лучики» м. д. тобы</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтық-қа лақтыру; (2,5-5 метр қашықтық) ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру; (2,5-5 метр қашықтық). Қимылды ойын: «Түйілген орамал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» м.д. 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: кедергілерден өту арқылы әртүрлі</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражняют в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минуттоқтамай 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</p>

		<p>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, шашпа және баяу қарқынмен жүргізу. Қимылды ойын: «Допты қуып жет»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегают между пред-мстами, в равновесии; повторяют задание в прыжках. Подвижные игры: «Кот и мыши»</p>	<p>Цель: ходят и бегают врас-сыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; перепрыгивают ч/з бруски и забрасывают мяч в корзину. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Қимылды ойын: «Ақсерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>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».</p>	<p>жылдамдықпен жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. Қимылды ойын: Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: метают снежки в цель, играют с санками. Катание с горки на санках</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтактарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,			
Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, 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.			

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 12.02-16.02.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 12.02.24	Сейсенбі 13.02.24	Сәрсенбі 14.02.24	Бейсенбі 15.02.24	Жұма 16.02.24
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҰІӘ дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) құрсаудан құрсауға секіру. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, 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»</p> <p>«Алма» 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,</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят на лыжах, метают снежки на дальность; повторяют игровые упражнения с бегом и прыжками. Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту; бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру арақашықтықтығы 40 сантиметр. ЖДЖ: Қол және иық 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 арақашықтықтығы 40 сантиметр.</p>	<p>«Алма» 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,</p> <p>«Алма» 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,</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық); ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Негізгі қимылдар: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Қимылды ойын: «Арқан тарту» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту; бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру арақашықтықтығы 40 см. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят и бегают по кругу, взявшись за руки, врассыпную; энергичного отталкиваются на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; подлезают под дугу и отбивают мяч о землю. Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p> <p>«Балапан» м. д 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 айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу. Негізгі қимылдар: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2метр) басынан асыра лақтыру.</p>

		<p>шынтақтарын 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»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы 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>Қимылды ойын: «Арқан тарту»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>врассыпную; энергичного отталкиваются и приземляются на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; подлезают под дугу и отбивают мяч о землю. Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биік-тігі 40 см) құрсаудан құрсауға секіру. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) құрсаудан құрсауға секіру. Қимылды ойын: «Ақ қоян» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>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 арақашықтықтығы 40 см</p> <p>Қимылды ойын: «Арқан тарту.»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p>	<p>Қимылды ойын: «Тауық күрес»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. Катание на санках с горки. «Алма» ересек тобы Тақырыбы: қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу; ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды ныққа қойып, шынтақтарын 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>
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.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек бөбекжай-балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: 19.02-23.02.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 19.02.24	Сейсенбі 20.02.24	Сәрсенбі 21.02.24	Бейсенбі 22.02.24	Жұма 23.02.24
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша				
Топтардың атауы	8:20 8:30	Ересек топ Мектепалды топ				
ҰІӨ дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Қимылды ойын: «Ақ қоян» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» 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, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: қолды екі</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Повторяют игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p> <p>«Балапан» м.д. 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 айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу. Негізгі қимылдар: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2метр) басынан асыра лақтыру. Қимылды ойын: «Арқан тарту» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>«Алма» 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, шынтақтарын 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: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорюшки» ересек тобы Цель: ходят и бегают между врасыпную между предметами; ловят мяч двумя руками; закрепляют навык ползания на четвереньках. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят и бегают между предметами; метают мешоч-</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Қимылды ойын: «Арқан тарту» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» м.д. 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 айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығу-лар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу. Негізгі қимылдар: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2метр) басынан асыра лақтыру;</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят и бегают между предметами; метают мешочки в вертикальную цель; подлезают под палку и перешагивают через нее. Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, гимнастикалық скамейка бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; оңға, солға бұрылу. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығу-лар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу. Негізгі қимылдар: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2метр) басынан асыра лақтыру;</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>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегают врассыпную между предметами; ловят мяч двумя руками; закрепляют навык ползания на четвереньках. Подвижная игра «Перелет птица»</p>		<p>ки в вертикальную цель; подлезают под палку и перешигаивают через нее. Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Қимылды ойын: «Ақ қоян» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>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 40см Қимылды ойын: «Арқан тарту» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p>	<p>Қимылды ойын: «Тауық күрес». Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: метают снежки на дальность, катают на санках с горки. Подвижная игра «Точно в цель»</p> <p>«Алма» 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, шынтақтарын 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>
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, атаналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыс.	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 26.02-01.03.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 26.02.24	Сейсенбі 27.02.24	Сәрсенбі 28.02.24	Бейсенбі 29.02.24	Жұма 01.03.24
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша				
Топтардың атауы	8:20 8:30	Ересек топ Мектепалды топ				
ҰІӨ дайындық	8:30 9:00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9:00 11:50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: доптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Қимылды ойын: «Ақсерек» Тыныс алу жаттығуы:«Қаздар ұшады».</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу.</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Повторяют игровые упражнения на санках; упражняются в прыжках и беге. Подвижная игра «Ловишки-перебежки» «Балапан» м.д. 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: «Қайшы»</p>	<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу. Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходят с изменением направления движения; ползают в прямом направлении, прыгают между предметами. Игра «Найдем зайку»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы Цель: медленно непрерывно бегают; влезают на гимнастическую стенку, не пропус-</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру; (2,5-5 метр қашықтық) ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру; (2,5-5метр қашықтық) Қимылды ойын: «Түйілген орамал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» м.д. 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: 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,</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: медленно непрерывно бегают; влезают на гимнастическую стенку, не пропускают реек; сохраняют равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражняются в ведении мяча. Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу. Негізгі қимылдар: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен жылдам,</p>

		<p>Негізгі қимылдар: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шашпаң және баяу қарқынмен жүгіру.</p> <p>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 «Гуннель»</p>		<p>кая реек; сохраняют равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражняются в ведении мяча.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы</p> <p>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.</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) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Ақсерек»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>Негізгі қимылдар: қолдың бас-тапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында сепкіршістен аттап жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Әуе таяқ»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p>	<p>орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.</p> <p>Қимылды ойын: «»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p> <p>«Говорушки» ересек тобы</p> <p>Цель: Развивают лов-кость и глазомер при метании снежков; повторяют игровые упражнения.</p> <p>Катание на санках друга друга.</p> <p>«Алма» 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 ныққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимылдар: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу;</p> <p>Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, атаналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыс.	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2023–2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 04.03-08.03.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 04.03.24	Сейсенбі 05.03.24	Сәрсенбі 06.03.24	Бейсенбі 07.03.24	Жұма 08.03.24
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҰІӘ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Адымдап жүр» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру;</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: перебрасывают шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет) Негізгі қимылдар: -Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Қимылды ойын: «Құстар мен мысық» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходят и бегют по кругу с изменением направления движения и бега в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Зайка беленький» «Лучики» м. д. тобы Цель: ходят колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сиг-</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру. ЖДЖ. доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: -Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру; Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру.</p>	

		<p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру;(ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапка тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру.</p> <p>Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы</p> <p>Цель: ходят и бегают по кругу с изменением направления движения и бегают врасыпную; повторяют упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц»</p>	<p>налу педагога; ходят по канату (шнур) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; прыгают из обруча в обруч и перебрасывают мяч друг другу.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы</p> <p>Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру.</p> <p>Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру.</p> <p>ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; колдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру;(ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапка тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру;</p> <p>Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет).</p> <p>Негізгі қимылдар: -</p> <p>Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру; орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен жүру; Өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқылы тепе теңдік сақтау; Сапка бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p>
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.		

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 11.03-15.03.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 11.03.24	Сейсенбі 12.03.24	Сәрсенбі 13.03.24	Бейсенбі 14.03.24	Жұма 15.03.24
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӘ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты домалату, лақтыру, қағып алу. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу; Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу,</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: непрерывно бегают в среднем темпе; повторяют игровые упражне-ния с прыжками, с мячом. Подвижная игра «Пожарные на учении»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; 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: -Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі,</p>	<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар:көлбеу тақтай бойымен жүру;(ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру; Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходят с выпол-нением заданий по команде педагога; прыгают в длину с места, бросают мяч через сетку;повторяют ходьбу бег врассыпную. Подвижная игра «Лошадка»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру; ЖДЖ. доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: - Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру; Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал».</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят и бегают по кругу с изменением направления дви-жения и врассыпную; прыгают в высоту с разбега; метают мешочки в цель, ползают между кеглями. Подвижная игра «Медведи и пчелы»</p> <p>«Балапан» м. д тобы ЖДЖ: Қолдың күшін жетілді-руге 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 текше-лерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен жүру; Өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқылы тепе теңдік сақтау; Сапқа бір, екі, үш қатармен</p>

		<p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру;</p> <p>Қимылды ойын: «Ағаш үй құру»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы</p> <p>Цель: ходят с вы-полнением заданий по команде педаго-га; прыгают в дли-ну с места, бросают мяч через сетку; повторяют ходьбу и бег врассыпную.</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц»</p>	<p>Цель: ходят и бегают по кругу с изменением направления движе-ния и врассыпную; прыгают в высоту разбега; метают мешочки в цель, ползают между кеглями.</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы</p> <p>Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру;</p> <p>ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; колдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру;</p> <p>Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы.</p> <p>Тақырыбы: жүрумен алма-стыра отырып, 100-120 м арақашықтықта жүгіру.</p> <p>ЖДЖ: Қолдың күшін же-тілдіруге арналған жатты-ғулар: 3-5 м қашықтықта екі қолын жерге қойып, жү-ру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған жаттығу-лар: отырып алға, артқа ең-кею (5-6 рет) Аяққа арнал-ған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет).</p> <p>Негізгі қимылдар: -Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Тымақ ұру».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p>	<p>тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p> <p>«Говорушки» ересек тобы</p> <p>Цель: Упражнять детей в ходь-бе, чередуя с прыжками, в ходь-бе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередо-вании с ходьбой.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты»</p> <p>«Алма» ересек тобы</p> <p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көте-ріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкше-лермен қысып алып, бір орын-нан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашық-тығы 40-50 см) секіру, 20-25 см биіктіктен секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Арқан тартыс»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,			
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.			
Ұйымдастырушылық жұмыстары	12:30 13:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.			

Мексери: Д. О.

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 18.03-22.03.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 18.03.24	Сейсенбі 19.03.24	Сәрсенбі 20.03.24	Бейсенбі 21.03.24	Жұма 22.03.24	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
ҮІӨ дайындық	11.50-12.20	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдас тырылған іс әрекеттер	12.20-13.00	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; колдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру; Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: 20–25 см биіктік-тен секіру, секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтере-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.</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Подвижная игра «Карусель»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. 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: -Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Қимылды ойын: «Құстар мен мысық» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. 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: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Қимылды ойын: «Тымақ ұру». Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнении задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Подвижная игра «Охотник и зайцы»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе со сменной темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Ловишки»</p>			

		<p>Негізгі қимылдар: 20–25 см биіктіктен секіру, секіру, ор-нынан ұзындыққа (шамамен 70 см) Қимылды ойын: «Ағаш үй құру» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнении задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Подвижная игра «Самолеты»</p>		<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап жүру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>		
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, атаналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыс.	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

Меккері: *Ж*

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А. О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 26.03-29.03.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 25.03.24	Сейсенбі 26.03.24	Сәрсенбі 27.03.24	Бейсенбі 28.03.24	Жұма 29.03.24
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҰІӘ дайындық	11.50-12.20	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	12.20-13.00	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: бегаят на скорость; повторяют игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру; ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); Негізгі қимылдар: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.</p>	<p>«Алма» ерес.тобы Тақырыбы: 20–25 см биіктіктен секіру, секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходить и бегать враспынную, с остановкой по сигналу педагога; ползать по скамейке «помедвежь»; упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Пробеги тихо»</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 сек ішінде) жүгіру. ЖДЖ: доптарды бір 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: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 сек ішінде) жүгіру. Қимылды ойын: «Сақинаны лақтыр» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят с пере-строением в пары и обратно; метают в горизонтальную цель; подлезают под рейку в группировке и равновесии. Подвижная игра «Сделай фигуру»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: 20–25 см биіктіктен секіру, секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: 20–25 см биіктіктен секіру, секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см); Қимылды ойын: «Ағаш үй құру» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходить попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	

			<p>Қимылды ойын: «Тымақ ұру».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы</p> <p>Цель: ходить с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; подлезать под рейку в группировке и равновесии.</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы</p> <p>Тақырыбы: Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру; Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</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: Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру; Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Қимылды ойын: «Оқтау тартыс».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p>	<p>«Балапан» м.д. тобы</p> <p>Тақырыбы: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.</p> <p>ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолымен жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Арқаға арналған: жаттығулар отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет).</p> <p>Негізгі қимылдар: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p>	<p>Подвижная игра «Ловишки»</p> <p>«Алма» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: жүруді секірумен алмастырып жүру түрлі тапсырмаларды орындай отырып; жетекшіні ауыстырып жүгіру; ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) секіру, 20-25 см биіктіктен секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Арқан тартыс».</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, атаналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 01.04-05.04.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 01.04.24	Сейсенбі 02.04.24	Сәрсенбі 03.04.24	Бейсенбі 04.04.24	Жұма 05.04.24
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҰІӘ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта ура жүгіру ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура жүгіру. Қимылды ойын: «Арғымақтар» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» ересек тобы</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят и бегают по кругу; сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе по гимна. скамейке; прыгают на двух ногах и метают в вертикал. цель. Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) 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: қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-</p>	<p>«Алма» ересек тобы. Тақырыбы: бағытты және қарқынды өзгертіп жүру; 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Негізгі қимылдар: бағытты және қарқынды өзгертіп жүру; 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар». Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. Подвижная игра «Птички и кошка» .</p> <p>«Лучики» м. д. тобы</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу тепе-теңдік сақтап жүру, аттап 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 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) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: -Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят и бегают в чередовании; ходят по гимна. скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. Подбрасывают малый мяч одной рукой и ловят его после отскока от пола двумя руками. Подвижная игра «Горелки»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Негізгі қимылдар: бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу; орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен жүру; Өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқылы тепе теңдік сақтау; Қимылды ойын: «Ұшқыштар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p>

		<p>Тақырыбы: бағытты және қарқынды өзгертіп жүру; 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Негізгі қимылдар: бағытты және қарқынды өзгертіп жүру; 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; Қимылды ойын: «Төбеде доп қуу» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Совушка»</p>	<p>6 рет). Негізгі қимылдар: заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру; Қимылды ойын: «Обручтермен эстафеталық ойын» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>Цель: ходят и бегают по кругу; метают в вертикальную цель. Подвижная игра «Удочка»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура жүгіру; ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура жүгіру; Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) 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 қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Негізгі қимылдар: заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. Қимылды ойын: «Аяқтарыңызды суламаңыз» ойыны. Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p>	<p>«Говорушки» ересек тобы Цель: ходьба по гимнаст. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Подвижная игра «Догони пару».</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: Бөренеден аттап өту; бөренеді тепе-теңдік сақтап жүру; ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: Бөренеден аттап өту; бөренеді тепе-теңдік сақтап жүру; Қимылды ойындар: “Формалар”, «Арқан тартыс Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 08.04-12.04.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 08.04.24	Сейсенбі 09.04.24	Сәрсенбі 10.04.24	Бейсенбі 11.04.24	Жұма 12.04.24
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҰІӨ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше. Негізгі қимылдар: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Қимылды ойын: «Ат жарыс» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: Бөренеден аттап өту; бөренеді тепе-теңдік сақтап жүру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят и бегают между предметами; прыгают с короткой скакалкой; прокатывают обруч и пролезают в нее. Подвижная игра «Карусель»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру тұрған орнында айналып секіру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу Негізгі қимылдар: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру тұрған орнында айналып секіру. Қимылды ойын: «Түйілген орамал» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см)қысқа секіргішпен секіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Негізгі қимылдар: орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см)қысқа секіргішпен секіру. Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Совушка»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы Цель: ходят и бегают между предметами; прыгают с короткой скакалкой.</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше. Негізгі қимылдар: доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Қимылды ойын: «Ойыншықты алып кел» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады».</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру тұрған орнында айналып секіру; ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу арақашықтығы 4–5 метр. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Негізгі қимылдар: допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу арақашықтығы 4–5 метр. Қимылды ойын: «Әуе таяқ» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш» «Говорушки» ересек тобы</p>

		<p>кою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Негізгі қимылдар: Бөренеден аттап өту; бөренеді тепе-теңдік сақтап жүру. Қимылды ойын: «Тасымақ» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Котят и щенята»</p>	<p>Подвижная игра «С кочки на кочку»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше. Негізгі қимылдар: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 м қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Негізгі қимылдар: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру тұрған орнында айналып секіру. Қимылды ойын: «Ақсерек-көксерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p>	<p>Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) қысқа секіргішпен секіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Негізгі қимылдар: орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) қысқа секіргішпен секіру. Қимылды ойын: «Ақ қоян.» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,			
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.			
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.			

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 15.04-19.04.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 15.04.24	Сейсенбі 16.04.24	Сәрсенбі 17.04.24	Бейсенбі 18.04.24	Жұма 19.04.24
Таңғы жаттығу-ға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: 15-20 см биіктіктен секіру ЖДЖ: аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жатылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: 15-20 см биіктіктен секіру. Қимылды ойын: «Сақина салу» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады».</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20–25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; упражнять в ползании и равновесии. Подвижная игра «Пятнашки»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғадопдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Негізгі қимылдар: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. Қимылды ойын: Ойын: Ұлттық ойын «Бәйге»</p>	<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Негізгі қимылдар: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Қимылды ойын: «Белбеу соқ» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. ЖДЖ: аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Қимылды ойын: «Ала-күшік» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады».</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом. Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту;сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғадопдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Негізгі қимылдар: бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту;сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру; Қимылды ойын: «Қол күрес» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p>

		<p>қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылайотыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту;араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Түлкі мен балапандар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражняты в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Котята и щенята»</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p> <p>дальность, повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Удочка»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы Цель: закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель. Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: 15-20 сантиметр биіктіктен секіру. ЖДЖ: аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: 15-20 см биіктіктен секіру Қимылды ойын: «Ұйқыдағы аю» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>толтырылған доптардан аттап өту. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғадақолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетіненжатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Негізгі қимылдар: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. Қимылды ойын: Ұлттық ойын «Теңге алу». Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».</p>	<p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Метают мешочки правой и левой рукой на дальность. Прыгают на двух ногах, дистанция 3 м. Подвижная игра «Зайцы и волк»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Негізгі қимылдар ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Қимылды ойын: «Орамал тастамақ» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</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.			

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 22.04-26.04.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 22.04.24	Сейсенбі 23.04.24	Сәрсенбі 24.04.24	Бейсенбі 25.04.24	Жұма 26.04.24	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша					
Топтардың атауы		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>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Қимылды ойын: «Доп қуу» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту; араларын алшақ ұстау және жақын тұру; ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Удочка»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғадақолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Қимылды ойын: <u>Жасыл қияр</u> Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылда-ту. Қатарынан 4-5 рет жартылайотыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Негізгі қимылдар: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Қимылды ойын: « Ит пен қоян » Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады» «Говорушки» ересек тобы Цель:Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную;</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 см биіктіктен секіру. ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; Қимылды ойын: «Қаздар» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. Подвижная игра «Ловишки»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту;сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру; ЖДЖ: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; Негізгі қимылдар: бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту;сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру; Қимылды ойын: «Көжектер мен түлкі» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p>	

		домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдану. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Негізгі қимылдар: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту;араларын алшақ ұстау және жақын тұру; Қимылды ойын: « Аюлар мен аралар » Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі» «Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Пробеги тихо»		повторить упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «У медведя во бору». «Лучики» м. д. тобы Цель:Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; упражнять в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Совушка» «Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру; ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып жартылай отыру тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар » Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»	іші толтырылған доптардан аттап өту. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғадақолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Негізгі қимылдар: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер».	«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. Подвижная игра «Хитрая лиса» «Алма» ересек тобы Тақырыбы: ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдану. Қатарынан 4-5 рет жартылайотыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Негізгі қимылдар: ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Қимылды ойын:» Мысық пен тышқан» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, атаналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 29.04-03.05.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 29.04.2024	Сейсенбі 30.04.2024	Сәрсенбі 01.05.2024	Бейсенбі 02.05.2024	Жұма 03.05.2024	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
Үй дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдас тырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу; Қимылды ойын: «Адымдап жүр» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: : көлбеу тақтай бойымен жүру; ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель:Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Подвижная игра «Мышеловка»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. ЖДЖ: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта 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</p>		<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру. ЖДЖ: доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в беге с высоким подниманием колена, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: көлбеу тақтай бойымен жүру. ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар:көлбеу тақтай бойымен жүру;(ені 2см,биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру; Қимылды ойын: «Лақтырып, ұстап ал» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорущки» ересек тобы</p>	

		<p>Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Негізгі қимылдар: көлбеу тақтай бойымен жүру; (ені 2см, биіктігі 30-35см) қатарға бір бірден сапқа тұру, қатарға екеуден үшеуден тұрып сапты қайтадан құру.</p> <p>Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы</p> <p>Цель: Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты»</p>	<p>көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет).</p> <p>Негізгі қимылдар: -Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Құстар мен мысық»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>		<p>жүру.</p> <p>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).</p> <p>Негізгі қимылдар: Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру; орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен жүру. Өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою арқылы тепе теңдік сақтау; Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p>	<p>Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц».</p> <p>«Алма» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) секіру, 20-25 см биіктіктен секіру.</p> <p>ЖДЖ: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) секіру, 20-25 см биіктіктен секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Таяқшаны құлатып түсір»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50 12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20- 13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыс	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 06.05-10.05.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 06.05.24	Сейсенбі 07.05.24	Сәрсенбі 08.05.24	Бейсенбі 09.05.24	Жұма 10.05.24
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Қимылды ойын: «Ақсерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта),</p>		<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққалақтыру; (2,5-5 метр қашықтық). ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру; (2,5-5 метр қашықтық). Қимылды ойын: «Түйілген орамал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Совушка»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы;</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Подвижная игра «Удочка»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. ЖДЖ: Қол және нық 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 келе жатқан көбелектер»</p>	

		<p>қағып алу; ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтактарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Повторить ходьбу со сменной ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Лиса и куры»</p>		<p>разучить прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққалақтыру; (2,5-5 метр қашықтық) ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру; (2,5-5 метр қашықтық). Қимылды ойын: «Түйілген орамал». Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>		<p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. Подвижная игра «Ловишки».</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтактарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу. Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, 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.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 13.05-17.05.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 13.05.24	Сейсенбі 14.05.24	Сәрсенбі 15.05.24	Бейсенбі 16.05.24	Жұма 17.05.24	
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ					
ҮІӘ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)					
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу; Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Қимылды ойын: «Аксерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: гимнастикалық скамейкадан аттап өту; тепе теңдік сақтап жүру; ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу.</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Подвижная игра «Не оставайся на земле»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктіктікке секіру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; Негізгі қимылдар: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Қимылды ойын: «Әуе таяқ». Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: гимнастикалық скамейкадан аттап өту; тепе теңдік сақтап жүру. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу.</p> <p>Негізгі қимылдар: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу. Қимылды ойын: «Допты жуып жет» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Подвижная игра «Найди себя пару»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру; (2,5-5 метр қашықтық). Қимылды ойын: «Түйілген орамал». Тыныс алу жаттығуы: "Қаздар ұшады».</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктіктікке секіру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу. Негізгі қимылдар: 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</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу. Негізгі қимылдар: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру;</p>	

		<p>Негізгі қимылдар: жүруді жүгірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жүргізу; Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы</p> <p>Цель: Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. Подвижная игра «Автомобили».</p>	<p>Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задвывая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя. Подвижная игра «Пятнашки»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. ЖДЖ: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Қимылды ойын: «Ақсерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>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».</p>	<p>Қимылды ойын: «Балықтар мен балықшылар» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Метают в вертикальную цель с расстояния 2 м. Прыгают через короткую скакалку. Подвижная игра «Совушка».</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу. ЖДЖ: Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу. Негізгі қимылдар: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу. Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,			
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, 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.			

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 20.05-24.05.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 20.05.24	Сейсенбі 21.05.24	Сәрсенбі 21.05.24	Бейсенбі 22.05.24	Жұма 24.05.24
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӨ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше. Негізгі қимылдар: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Қимылды ойын: «Ат жарыс» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: Бөренеден аттап өту; бөренеді тепе- теңдік сақтап жүру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қол-</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе. Подвижная игра «Караси и щука»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру тұрған орнында айналып секіру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу Негізгі қимылдар: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру тұрған орнында айналып секіру;</p>	<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) қысқа секіргішпен секіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра дома-лату. Негізгі қимылдар: орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) қысқа секіргішпен секіру. Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты». Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. Подвижная игра «Совушка»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; повторить</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше. Негізгі қимылдар: доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Қимылды ойын: «Ойыншықты алып кел» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру тұрған орнында айналып секіру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығу-</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставяйся на земле», игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу арақашықтығы 4–5 метр. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу Негізгі қимылдар: допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу арақашықтығы 4–5 метр; Қимылды ойын: «Әуе таяқ»</p>

		<p>дарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Негізгі қимылдар: Бөренеден аттап өту; бөренеді тепе-теңдік сақтап жүру. Қимылды ойын: «Тасымақ» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. Подвижная игра «Кролики»</p>	<p>Қимылды ойын: «Түйілген орамал» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Подвижная игра «Совушка»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. ЖДЖ: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше. Негізгі қимылдар: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>лар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Негізгі қимылдар: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру тұрған орнында айналып секіру. Қимылды ойын: «Ақсерек-көксерек» Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш».</p> <p>«Говорушки» ересек тобы Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. Подвижная игра «Лошадки».</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) қысқа секіргішпен секіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Негізгі қимылдар: орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) қысқа секіргішпен секіру; Қимылды ойын: «Ақ қоян.» Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,				
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.				
Ұйымдастырушылық жұмыстары	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.				

2023–24 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Зимханова А.О.

№ 15 «Жидек» бөбекжай-балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 27.05-31.05.24

Күн тәртібінің кезеңдері	Уақыты	Дүйсенбі 27.05.24	Сейсенбі 28.05.24	Сәрсенбі 29.05.24	Бейсенбі 30.05.24	Жұма 31.05.24
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу Топтардың атауы	8:20 8:30	Таңғы жаттығу кешені картотекалар бойынша Ересек топ Мектепалды топ				
ҮІӘ дайындық	8.30-9.00	Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау жұмыстары (тәрбиеші көмекшісі)				
Ұйымдастырылған іс әрекеттер	9.00-11.50	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру;сапқа тұру, қайта сапқа тұру. ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. Негізгі қимылдар: гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Қимылды ойын: «Доп қуу» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20– 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель:Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе. Подвижная игра «Мышеловка»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғадақолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Қимылды ойын: «Жасыл қияр» Тыныс алу жаттығуы: «Қайшы»</p>	<p>«Алма» ересек тобы Тақырыбы: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 –25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту;араларын алшақ ұстау және жақын тұру. ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Қатарынан 4-5 рет жар-тылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Негізгі қимылдар: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту;араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Қимылды ойын: «Ит пен қоян» Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p> <p>«Говорюшки» ересек тобы Цель: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении ус-</p>	<p>«Күншуақ» ортанғы тобы Тақырыбы: құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 см биіктіктен секіру. ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; Қимылды ойын: «Қаздар» Тыныс алу жаттығуы: Қаздар ұшады»</p> <p>«Балапан» м.д. тобы Тақырыбы: қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру;</p>	<p>«Лучики» м. д. тобы Цель:Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>«Балапан» м. д тобы Тақырыбы: әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. ЖДЖ: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. Негізгі қимылдар: бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту;сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Қимылды ойын: «Көжектер мен түлкі» Тыныс алу жаттығуы: «Жел шайқаған ағаш»</p>

		<p>ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылайотыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту;араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Қимылды ойын: «Аюлар мен аралар»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p> <p>«Говорушки» ересек тобы</p> <p>Цель:Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</p> <p>Подвижная игра «Автомобили»</p>	<p>тойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>«Лучики» м. д. тобы</p> <p>Цель:Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p> <p>«Күншуақ» ортанғы тобы</p> <p>Тақырыбы: гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру; ЖДЖ: Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта)</p> <p>Негізгі қимылдар: гимнастикалық тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру; Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар »</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қаздар ұшады»</p>	<p>заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; косалқы қадаммен алға қарай жүру.</p> <p>ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғадақолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Негізгі қимылдар: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту.</p> <p>Қимылды ойын: Торғайлар мен автомобиль»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Қалықтап келе жатқан көбелектер»</p>	<p>«Говорушки» ересек тобы</p> <p>Цель:Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц»</p> <p>«Алма» ересек тобы</p> <p>Тақырыбы: ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу;</p> <p>ЖДЖ: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылайотыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: ішпенен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу;</p> <p>Қимылды ойын: Мысық пен тышқан»</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: «Бақ бақ гүлі»</p>
Серуен	11.50-12.20	Балалардың серуендеудегі қозғалыс белсенділігін бақылау, қимылды ойындарды бекіту,			
Спорт залда жеке жұмыс	12.20-13.00	Жабдықтарды жинау, желдету, ұйымдастырылған іс әрекеттерге дайындық, жоба бойынша жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналар үшін бұрыштарға ақпарат дайындау, мониторинг, балалармен жеке жұмыстар.			
Ұйымдастырушылық жұмыс	13:00 14:00	Жабдықтарды жинау, терезелерді тексеру, Қауіпсіздік техникасы мен өрт қауіпсіздік ережелерін сақтау.			