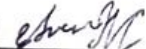


Келісілді 
«Алақай» бақшасының
Әдіскері: Л.Н Жумабекова



**2024 - 2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының
балаларды тәрбиелеу білім беру процесінің циклограммасы.
Қыркүйек айы**

Дене шынықтыру нұсқаушысы : Абдиманап А

Қарабұлақ ауылы
2024 жыл

Тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Білім беру ұйымы: МКҚК «Алақай» балабақшасы
 Жоспардың құрылу кезеңі: 02 -06 қыркүйек

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі 02.09.2024	Сейсенбі 03.09.2024	Сәрсенбі 04.09.2024	Бейсенбі 05.09.2024	Жұма 06.09.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	8.00 8:10-8:45	Таңғы жаттығуға атрибуттарды дайындау				
Ортаңғы топтар «Айгөлек» «Гүлдер»		<p align="center">ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ № 2 КЕШЕН (лентамен)</p> <p align="center"><i>Кіріспе бөлімі:</i> <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</i> <i>Шеңбер бойымен еркін жүру. Қол белде, аяқтың сыртымен жүру.</i> <i>Қол жанда, аяқтың ішімен жүру.</i> <i>Көгершінге ұқсап ұшу. Шеңбер бойымен адымдап жүру.</i></p> <p align="center"><i>Негізгі бөлім:</i> <i>Б. қ.: «Оң-сол» Аяқтары ашақ қойылған, ленталар төменде. басты оңнан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту. /6 р/</i> <i>Б. қ.: «Шеңбер жасау» Аяқтары ашақ қойылған, ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. / 6 р/</i> <i>Б.қ.: «Маятник» Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолмен қабырғаны, сол қолмен саннан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады./6 р/</i> <i>Б.қ.: «Жасыру» Аяқты ашақ қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту. /6 р/</i> <i>Б.қ.: «Тағзым» Денені тік ұстау. Лента белде. 1- алға қарай еңкейіп, 2- лентаны аяқ басына дейін жеткізу керек.</i> <i>Б.қ.: «Серіппе» Аяқтарын ашақ қою, лента төменде. Орында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/</i> <i>Тыныс алу жаттығулары: «Шар» - ерніңді жұмып, ұртыңды томпайту; жұдырықпен жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (3 - 4 рет).</i> <i>Қорытынды:</i> <i>4 лектен (колонна) 1 саппен /ленталарды себетке салу/.</i> <i>Маршпен жүру. «Қоян» - аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру.</i></p>				
Ересек топтар «Балауса» «Еркемай»						
Мектепалды топ «Құлыншақ»						
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық.						

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет Серуенді бақылау Залда өзіндік жұмыстар</p>	<p>8:45-9:00</p>	<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке құрал- жабдықтарды, атрибуттарды дайындау</p>				
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет Серуенді бақылау Залда өзіндік жұмыстар Өзін-өзі жетілдіру бойынша жұмыс Жоспармен жұмыс</p>		<p>9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы</p> <p>«Командалық ойындар» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-әрекеттердің үйлесімділін дамыту. Еркін ойын: «Аюлар және аралар» Күтілетін нәтиже: Сапқа тұру, жетекшіге қарап түзелуді игерді.</p> <p>9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы</p> <p>«Командалық ойындар» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.</p>	<p>9:05 –9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы</p> <p>«Командалық ойындар» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдаққа тәрбиелеу. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту Еркін ойын: «Қалашықты құлату». Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды.</p>	<p>9:10 – 9:30 «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы «Гимнастикалық орындық» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстінде шалқадан жатып, арқамен жылжуды; қолды жерге тигізбей доғаның астынан тура және қырынан өтуді үйрету. Еркін ойын: «Ақсүйек». Күтілетін нәтиже: Қолды жерге тигізбей доғаның астынан тура және қырынан өтуді игерді.</p>	<p>9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы</p> <p>«Командалық ойындар» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-әрекеттердің үйлесімділін дамыту. Белгіге жауап беру білігін дамыту. Еркін ойын: «Аюлар және аралар» Күтілетін нәтиже: Текшемен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын меңгерді.</p>	<p>9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы</p> <p>«Командалық ойындар» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-әрекеттердің үйлесімділін дамыту. Белгіге жауап беру білігін дамыту. Еркін ойын: «Аюлар және аралар» Күтілетін нәтиже: Текшемен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын меңгерді.</p>

	<p>Мақсаты: Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-әрекеттердің үйлесімділігін дамыту.</p> <p>Еркін ойын: «Аюлар және аралар»</p> <p>Күтілетін нәтиже: Сапқа тұру, жетекшіге қарап түзелуді игерді.</p>	<p>9:30 –9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы</p> <p>«Командалық ойындар»</p> <p>Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдаққа тәрбиелеу. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту</p> <p>Еркін ойын: «Қалашықты құлату».</p> <p>Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды.</p>	<p>09:30–9:50 «Еркемай» ересек тобы</p> <p>«Шахмат».</p> <p>Текшемен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Шахмат тәрізді қойылған, доптар үстінен қос аяқтап секіруді, допты қос қолмен желке тұсынан себетке лақтыруды үйрету. Қимылды музыкаға сәйкес орындауға үйрету.</p> <p>Еркін ойын: «Түйреуішті құлат»</p> <p>Күтілетін нәтиже: Шахмат тәрізді қойылған, доптар үстінен қос аяқтап секіруді біледі.</p>	<p>10:20 – 10:40 «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы «Секіру».</p> <p>Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Орнынан екі аяқпен серпіле жіп үстінен секіруді; аяқ (оң, сол аяқпен) башпайларының арасына қыстырылған қарандашпен қағаз бетіне сурет салуды үйрету.</p> <p>Еркін ойын: «Қолға түсіп қалма».</p> <p>Күтілетін нәтиже: Башпайларының арасына қыстырылған қарандашпен қағаз бетіне сурет салуды игерді.</p>	<p>9:30 – 9:50 «Еркемай» ересек тобы</p> <p>«Лақтыру»</p> <p>Текшемен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен жүрген кезде тепе-теңдік сақтауға; затты желке тұсынан оң, сол қолмен лақтыруға үйрету.</p> <p>Еркін ойын: «Допты сақинаға сал».</p> <p>Күтілетін нәтиже: Затты желке тұсынан оң, сол қолмен лақтыруды біледі.</p>
	<p>9:55–10:15 «Балауса» ересек тобы «Аттар»</p>	<p>09:55–10:15 «Балауса» ересек тобы</p>			<p>10:20 – 10:40 «Құлыншақ» мектеп алды</p>

	<p>Текшемен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Көтеріңкі қойылған заттың үстімен жүруді, шахмат тәрізді қойылған, доптар үстінен қос аяқтап секіруді үйрету. Жүгіру барысында балалардың сымбатына көңіл аудару. Еркін ойын: «Аттар».</p> <p>Күтілетін нәтиже: Шахмат тәрізді қойылған, доптар үстінен қос аяқтап секіруді игерді.</p> <p>10:45–11:10 «Еркемай» ересек тобы</p> <p>«Аттар» Текшемен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Көтеріңкі қойылған заттың үстімен жүруді, шахмат тәрізді қойылған, доптар үстінен қос аяқтап секіруді үйрету. Жүгіру</p>	<p>«Шахмат».</p> <p>Текшемен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Шахмат тәрізді қойылған, доптар үстінен қос аяқтап секіруді, допты қос қолмен желке тұсынан себетке лақтыруды үйрету. Қимылды музыкаға сәйкес орындауға үйрету. Еркін ойын: «Түйреуішті құлат» Күтілетін нәтиже: Шахмат тәрізді қойылған, доптар үстінен қос аяқтап секіруді біледі.</p>			<p>даярлық тобы</p> <p>«Жүгіру» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Допты қабырғаға соғып, қол шапалақтап, ыршыған допты қағып алуды; жүгіріп келіп биіктікке секіруді үйрету.</p> <p>Еркін ойын: «Ізбен жүгіру». Күтілетін нәтиже: Допты қабырғаға соғып, қол шапалақтап, ыршыған допты қағып алуды біледі.</p> <p>10:45 – 11:05 «Балауса» ересек тобы</p> <p>«Лақтыру» Текшемен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.</p>
--	---	--	--	--	---

барысында балалардың
сымбатына көңіл аудару.
Еркін ойын: «Аттар».

Күтілетін нәтиже:
Шахмат тәрізді
қойылған, доптар
үстінен қос аяқтап
секіруді игерді.

Мақсаты:
Гимнастикалық
орындық үстімен
жүрген кезде тепе-
теңдік сақтауға;
затты желке
тұсынан оң, сол
қолмен лақтыруға
үйрету.

Еркін ойын:
«Допты сақинаға
сал».

Күтілетін нәтиже:
Затты желке
тұсынан оң, сол
қолмен лақтыруды
біледі.

Тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Білім беру ұйымы: «Қошақан» МКҚК бөбекжайы
 Жоспардың құрылу кезеңі: 09-13 қыркүйек

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі 09.09.2024	Сейсенбі 10.09.2024	Сәрсенбі 11.09.2024	Бейсенбі 12.09.2024	Жұма 13.09.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	8.00	Таңғы жаттығуға атрибуттарды дайындау				
Ортаңғы топтар «Гүлдер» «Айгөлек»	08:10- 08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ № 3 КЕШЕН (затсыз)				
Ересек топтар «Балауса» «Еркемай»		<p align="center"><i>Кіріспе бөлімі:</i></p> <p><i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</i> <i>Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру.</i> <i>Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру.</i> <i>Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру.</i> <i>Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау</i></p>				
Мектепалды топ «Құлыншақ»		<p align="center"><i>Негізгі бөлім:</i></p> <p><i>Б.қ.: «Торғай ұшты»</i> <i>1. Аяқты алысқа қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чик- чирик» деп айту. / 5 рет қайталау/</i> <i>Б. қ.: «Жыланның қозғалысы»</i> <i>2. Аяқ иық көлемінде, қолды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелеңдете айналдыру. /6 рет қайталау/</i> <i>Б.қ.: «Қайшы»</i> <i>3. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар жан-жақта, қолдарды қайшылау. /6 рет қайталау./</i> <i>Б. қ.: «Жұлдызша»</i> <i>4. Қолдары белде. Аяқты бірге ұстау. Орнында секіріп аяқты және қолды жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және қолды белге қою, «хон» деп айту. /6 рет /</i> <i>Б.қ.: «Акробат»</i></p>				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық.		<p align="center"><i>Қорытынды:</i></p> <p><i>Шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Шеңбер бойы жылжымалы қадаммен денені алға қарай еңкейте жүру.</i></p>				

Ұйымдастырылған іс-әрекет Серуенді бақылау Залда өзіндік жұмыстар	8:45- 9:00	Ұйымдастырылған іс-әрекетке құрал- жабдықтарды, атрибуттарды дайындау				
		<p>9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы</p> <p>«Жүру» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Балаларға бір заттың астынана өтуді үйрету. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту. Еркін ойын: «Өз ұйінді тап!» Күтілетін нәтиже: Балаларға бір заттың астынана өтуді біледі.</p> <p>9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы</p> <p>«Жүру» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.</p>	<p>9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы</p> <p>«Доп» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Допты қабырғаға лақтырып, ыршаған допты қайта қағып алу біліктерін үйрету. Еркін ойын: «Өз ұйінді тап!» Күтілетін нәтиже: Балаларға допты қайта қағып алады.</p> <p>9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы</p> <p>«Доп» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары</p>	<p>9:10 – 9:30 «Құлыншак» мектеп алды даярлық тобы «Жүру» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Еденге созылып жатқан арқан үстімен жүруге, көлбеу қойылған тақтай үстімен жүріп келіп, келесі тақтайға ауысуға жаттықтыру.</p> <p>Еркін ойын: «Қояндар». Күтілетін нәтиже: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүріп келіп, келесі тақтайға ауыса жүруді игерді.</p>	<p>9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы</p> <p>«Тепе-теңдік» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау және бағдарлай білу біліктерін дамыту. Еңбектеуге және арқан немесе гимнастикалық қабырғада өрмелеуге үйрету; гимнастикалық орындық үстінде жүруді бекіту.</p> <p>Еркін ойын: «Өз түсінді тап!» Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды.</p>	<p>9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы</p> <p>«Тепе-теңдік» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау және бағдарлай білу біліктерін дамыту. Еңбектеуге және арқан немесе гимнастикалық қабырғада өрмелеуге үйрету; гимнастикалық орындық үстінде жүруді бекіту.</p> <p>Еркін ойын: «Өз түсінді тап!» Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды.</p>

		<p>Мақсаты: Балаларға бір заттың астына өтуді үйрету. Негізгі қасиеттерді – шапшандық, ептілікті дамыту.</p> <p>Еркін ойын: «Өз үйінді тап!»</p> <p>Күтілетін нәтиже: Балаларға бір заттың астына өтуді біледі.</p>	<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Допты қабырғаға лақтырып, ыршаған допты қайта қағып алу біліктерін үйрету.</p> <p>Еркін ойын: «Өз үйінді тап!»</p> <p>Күтілетін нәтиже: Балаларға допты қайта қағып алады.</p>	<p>09:30–9:50 «Еркемай» ересек тобы</p> <p>«Доп».</p> <p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен арқаға дорбаны іліп алып, екі қолмен тартылып жылжуды; допты бір-біріне қос қолымен бастан асыра лақтыруды үйрету</p> <p>Еркін ойын: «Аттар».</p> <p>Күтілетін нәтиже: Допты бір-біріне қос қолымен бастан асыра лақтыруды игерді.</p>	<p>10:20 – 10:40 «Құлыншак» мектеп алды даярлық тобы «Доп».</p> <p>Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Заттар арасымен еңбектеуді, гимнастикалық орындықтың астымен өтуді үйрету.</p> <p>Еркін ойын: «Доп мектебі».</p> <p>Күтілетін нәтиже: Заттар арасымен еңбектеуді біледі.</p>	<p>9:30 – 9:50 «Еркемай» ересек тобы</p> <p>«Допты сақинаға сал»</p> <p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Тепе-теңдік сақтай еңкейтілген тақтай үстімен аяқты-аяққа тақап қойып жүруді; допты бір-біріне қос қолымен бастан асыра лақтыруды үйрету.</p> <p>Еркін ойын: «Допты сақинаға сал».</p> <p>Күтілетін нәтиже: Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын меңгерді.</p>
--	--	--	--	--	--	---

9:55–10:15
«Балауса» ересек тобы

«Аю мен аралар»
Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.
Мақсаты:
Гимнастикалық орындықтан белгіленген орынға биіктіктен секіріп түсуді бекіту, қашықтықтан дорбашаны тік нысанаға иық тұсынан оң, сол қолмен лақтыруды үйрету.
Еркін ойын: «Аю мен аралар».
Күтілетін нәтиже:
Гимнастикалық орындықтан белгіленген орынға биіктіктен секіріп түсуді біледі.

10:45–11:05
«Еркемай» ересек тобы

«Аю мен аралар»
Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.
Мақсаты:
Гимнастикалық орындықтан белгіленген орынға биіктіктен секіріп

09:55–10:15
«Балауса» ересек тобы

«Доп».
Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.
Мақсаты:
Гимнастикалық орындық үстімен арқаға дорбаны іліп алып, екі қолмен тартылып жылжуды; допты бір-біріне қос қолымен бастан асыра лақтыруды үйрету
Еркін ойын: «Аттар».

Күтілетін нәтиже:
Допты бір-біріне қос қолымен бастан асыра лақтыруды игерді.

10:20 – 10:40
«Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы

«Секіру»
Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары.
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.
Мақсаты: Үлкен резеңке допқа отырып, алға жылжи секіруді; тік қойылған нысанаға оң, сол қолымен доп лақтыруды; орнынан ұзындыққа секіруді үйрету.

Еркін ойын: «Ақ серек, көк серек».
Күтілетін нәтиже:
Орнынан ұзындыққа секіруді игерді.

10:45 – 11:05
«Балауса» ересек тобы

«Допты сақинаға сал»
Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.
Мақсаты: Тепе-теңдік сақтай еңкейтілген тақтай үстімен аяқты-аяққа тақап қойып жүруді; допты бір-

<p>Серуен кезінде балалардың қозғалыс белсенділігін бақылау, қимыл қозғалыс ойындарын бекіту Негізгі қимылдарды дамыту бойынша жаңадан келген және белсенді емес балалармен жеке жұмыс</p>		<p>түсуді бекіту, қашықтықтан дорбашаны тік нысанаға иық тұсынан оң, сол қолмен лақтыруды үйрету. Еркін ойын: «Аю мен аралар». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындықтан белгіленген орынға биіктіктен секіріп түсуді біледі.</p>				<p>біріне қос қолымен бастан асыра лақтыруды үйрету. Еркін ойын: «Допты сақинаға сал». Күтілетін нәтиже: Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын меңгерді.</p>

Тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Білім беру ұйымы: МКҚК «Алақай» балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 16-20 қыркүйек

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі 16.09.2024	Сейсенбі 17.09.2024	Сәрсенбі 18.09.2024	Бейсенбі 19.09.2024	Жұма 20.09.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	8.00	Таңғы жаттығуға атрибуттарды дайындау				
Ортаңғы топтар «Гүлдер» «Айгөлек»	08:10 08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ № 4 КЕШЕН (орамалмен)				
Ересек топтар «Балауса» «Еркемай»		<p><i>Кіріспе бөлімі:</i> <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</i> <i>Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру.</i> <i>«Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай еңкейте отырып, өкшемен жүру. «Түйеқұс» - тізені жоғары көтере жүру.</i> <i>«Сайқымазақ» - басты бұра жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру.</i> <i>1 сапқа тұру. /сапқа тұрарда себеттен бір орамалдан алу/</i> <i>4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i></p>				
Мектепалды топ «Құлыншақ»		<p><i>Негізгі бөлім:</i> <i>Б. қ: «Мазақтау» Аяқтары алысқа қойылған, орамал қолда.</i> <i>Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /6 р/</i> <i>Б. қ.: «Әткеншек» Аяқтары алысқа қойылған, орамалды белге ұстап, денені жан - жаққа бұрады. / 6 рет қайталау/</i></p>				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық.		<p><i>Б.қ.: «Жу тұлкі» Денені тік ұстау. Орамал қолда. Түлкінің жүрісін салу. /5 рет қайталау./</i> <i>Б. қ.: «Шеңберлер» Тік тұрып, аяқты иық деңгейіне қояды, орамалды жоғары көтеріп, саусақтарды айқастырады, 1 - есебінде денені еңкейтін, қолды солға бұрады, 2 - дене мен қолды алға еңкейтеді, 3 - оңға, 4 - артқа. (қолды желкеге қоюға болады)</i></p>				
Ұйымдастырылған іс-әрекет Серуенді бақылау Залда өзіндік жұмыстар		<p><i>Б.қ.: «Маятник» Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолдағы орамалмен қабырғаны, сол қолдағы орамалмен саннан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады. /6 рет қайталау./</i> <i>Қорытынды:</i> <i>4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру /орамалды себетке салу/</i></p>				

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет Серуенді бақылау Залда өзіндік жұмыстар</p>	<p>8:45-9:00</p>	<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке құрал- жабдықтарды, атрибуттарды дайындау</p>				
		<p>9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтап жүруге жаттықтыру. Негізгі қасиеттерді – шапшандық, ептілікті дамыту. Кішкентай шығыршықпен орындалатын жаттығуларды үйрету; гимнастикалық қабырғамен өрмемелеуге үйрету. Еркін ойын: «Пойыз» Күтілетін нәтиже: тепе-теңдікті сақтау жаттығуларды біледі.</p>	<p>9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Балаларға бір заттың астынана өтуді үйрету. Мәнерлігін дамыту. Икемділіктерін дамыту. Еркін ойын: «Пойыз» Күтілетін нәтиже: Балаларға бір заттың астынана өтуде алады.</p>	<p>9:10 – 9:30 «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы «Ұстап үлгер» Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Белгі бойынша екі аяқпен алға секіріп жүруді; гимнастикалық орындық үстінде қолды жоғары көтеріп, қолдағы допты бір қолдан екінші қолға ауыстырып жүруді үйрету. Еркін ойын: «Құтан». Күтілетін нәтиже: Белгі бойынша екі аяқпен алға секіріп жүруді біледі.</p>	<p>9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Күн мен жаңбыр» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Балаларға бір заттың астынана өтуді үйрету. Негізгі қасиеттерді – шапшандық, ептілікті дамыту. Еркін ойын: «Күн мен жаңбыр». Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды.</p>	<p>9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «Күн мен жаңбыр» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Балаларға бір заттың астынана өтуді үйрету. Негізгі қасиеттерді – шапшандық, ептілікті дамыту. Еркін ойын: «Күн мен жаңбыр». Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды.</p>

		<p>9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы</p> <p>«Тепе-тендікті сақтау жаттығулары» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Тепе-тендікті сақтап жүруге жаттықтыру. Негізгі қасиеттерді – шапшандық, ептілікті дамыту. Кішкентай шығыршықпен орындалатын жаттығуларды үйрету; гимнастикалық қабырғамен өрмемелеуге үйрету. Еркін ойын: «Пойыз» Күтілетін нәтиже: тепе-тендікті сақтау жаттығуларды біледі.</p>	<p>9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы</p> <p>«Тепе-тендікті сақтау жаттығулары» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Балаларға бір заттың астынана өтуді үйрету. Мәнерлігін дамыту. Икемділіктерін дамыту. Еркін ойын: «Пойыз» Күтілетін нәтиже: Балаларға бір заттың астынана өтуде алады.</p> <p>09:55–10:15 «Балауса» ересек тобы</p> <p>«Гимнастикалық орындық». Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.</p>	<p>09:30–9:50 «Еркемай» ересек тобы</p> <p>«Гимнастикалық орындық». Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен еңбектеуді; сақинаны лақтырып, таяққа кигізуді үйрету. Еркін ойын: «Жалаушаны асыра лақтыр». Күтілетін нәтиже: Сақинаны лақтырып, таяққа кигізуді игерді</p>	<p>10:20 – 10:40 «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы «Гимнастикалық орындық».</p> <p>Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстінде аяқтың ұшымен тұру және қайтадан табанмен дұрыс тұруды; допты бастан асыра оң және сол қолмен алысқа лақтыруды үйрету. Еркін ойын: «Тордан доп өткіз». Күтілетін нәтиже: Допты бастан асыра оң және сол қолмен алысқа лақтыруды игерді.</p>	<p>9:30 – 9:50 «Еркемай» ересек тобы</p> <p>«Жүгіру» Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Сақинаны лақтырып, таяққа кигізуді; жүгіріп келіп биіктікке секіруді үйрету. Еркін ойын: «Аңшылар мен қояндар». Күтілетін нәтиже: Жүгіріп келіп биіктікке секіруді игерді</p> <p>10:20 – 10:40 «Айгөлек» мектеп алды даярлық тобы</p> <p>«Ұстап үлгер» Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Арқанда асылып тұрып, аяқты аз уақыт еденнен көтеріп</p>

			<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен еңбектеуді; сақинаны лақтырып, таяққа кигізуді үйрету. Еркін ойын: «Жалаушаны асыра лақтыр». Күтілетін нәтиже: Сақинаны лақтырып, таяққа кигізуді игерді</p>			<p>тұруды; шайбаны хоккей таяғымен кішкентай қақпадан өткізуді үйрету.</p> <p>Еркін ойын: «Тордан доп өткіз».</p> <p>Күтілетін нәтиже: Жіптің үстінен екі аяқпен, оң және сол бүйірмен секіруді игерді.</p> <p>10:45 – 11:05 «Балауса» ересек тобы</p> <p>«Жүгіру» Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Сақинаны лақтырып, таяққа кигізуді; жүгіріп келіп биіктікке секіруді үйрету. Еркін ойын: «Аңшылар мен қояндар». Күтілетін нәтиже: Жүгіріп келіп биіктікке секіруді игерді</p>
		<p>9:55–10:15 «Балауса» ересек тобы</p> <p>«Доп» Гимнастикалық таяқшамен</p>				

орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.
Мақсаты: Допты қос қолдап заттар арасымен алып жүруді бекіту. 3-4 доғаның астымен төрттағандап допты басымен итеріп еңбектеуді үйрету.
Еркін ойын: «Аңшылар мен қояндар».
Күтілетін нәтиже: Допты қос қолдап заттар арасымен алып жүруді біледі

10:45–11:05

«Еркемай» ересек тобы

«Доп»

Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.

Мақсаты: Допты қос қолдап заттар арасымен алып жүруді бекіту. 3-4 доғаның астымен төрттағандап допты басымен итеріп еңбектеуді үйрету.

Еркін ойын: «Аңшылар мен қояндар».

Күтілетін нәтиже: Допты қос қолдап заттар

		арасымен алып жүруді біледі				

Тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Білім беру ұйымы: МКҚК «Алақай» балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 23-27 қыркүйек

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі 23.09.2024	Сейсенбі 24.09.2024	Сәрсенбі 25.09.2024	Бейсенбі 26.09.2024	Жұма 27.09.2024
Таңғы жаттығуға дайындық	8.00	Таңғы жаттығуға атрибуттарды дайындау				
Ортаңғы топтар «Гүлдер» «Айгөлек»	08:10- 08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ № 5 КЕШЕН (құралсыз, әуенмен)				
Ересек топтар «Балауса» «Еркемай»		<p align="center"><i>Кіріспе бөлімі:</i></p> <p><i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</i> <i>Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.</i> <i>Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру.</i> <i>Шеңбер бойы жылжымалы қадаммен жүру.</i> <i>Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i></p> <p align="center"><i>Негізгі бөлім:</i></p> <p><i>Б. қ: «Мазақтау»</i> <i>1. Аяқтары алашақ қойылған, қолдары төменде. Басты оң жақ,</i> <i>2. сол жақ шыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /5 рет қайталау/</i> <i>Б. қ: «Дымбілмес»</i> <i>2. Аяқтары алашақ қойылған, қолдары бүйірде. Оң және сол шықты көтеріп- түсіру. Иықты көтергенде</i> <i>«білмеймін» сөзін айту, / 6 рет /</i> <i>Б. қ: «Міне-міне»</i> <i>3. Аяқтары алашақ қойылған. Алдыға еңкейіп, қолдарды артқа тығу, денені тік ұстап, қолды алдыға созып</i> <i>алақанды жоғары ұстап көрсету «Міне-міне» сөзін айту. /5 рет қайталау./</i> <i>Б. қ: «Тіземен дөңгелек жасау»</i> <i>Б. қ: «Секір, жүгір»</i> <i>5. Орнында тұрып, қол белде 8-10 рет секіріп, жүру. /6 р./</i></p> <p><i>Қорытынды:</i> <i>Шеңбер бойы табанды жерден алмай жылжымалы қадаммен жүру.</i> <i>Шеңбер бойымен денені тік ұстап жай жүгіру.</i></p>				
Мектепалды топ «Құлыншақ»						
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық.						

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет</p>						
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет Серуенді бақылау Залда өзіндік жұмыстар</p>	<p>8:45- 9:00</p>	<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке құрал- жабдықтарды, атрибуттарды дайындау</p>				
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет Серуенді бақылау Залда өзіндік жұмыстар</p>		<p><u>9:05 – 9:25</u> «Гүлдер» ортаңғы тобы «Енбектеу және өрмелеу» Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жаттығулардың жаңа түрлерін меңгерту. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту. Балаларды еңбектеуге және өрмелеуге үйрету.</p>	<p><u>9:05 – 9:25</u> «Гүлдер» ортаңғы тобы «Жатып орындайтын жаттығулар». Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жаттығулардың жаңа түрлерін меңгерту. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту. Балаларды еңбектеуге және өрмелеуге үйрету</p>	<p><u>9:10 – 9:30</u> «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы «Ұстап үлгер» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Кедір-бұдыр тақтай үстімен аяқтың ұшымен жүріп өтуді; кедергілер арасымен допты аяқпен итере алып жүруді үйрету. Еркін ойын: «Ұстап үлгер». Күтілетін нәтиже: Кедір-бұдыр тақтай</p>	<p><u>9:30 – 9:50</u> «Айгөлек» ортаңғы тобы «Орындықта жасалатын жаттығулар». Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен арқамен сырғанап жүруге. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту.</p>	<p><u>9:05 – 9:25</u> «Гүлдер» ортаңғы тобы «Орындықта жасалатын жаттығулар». Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен арқамен сырғанап жүруге. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық,</p>

<p>Өзін-өзі жетілдіру бойынша жұмыс Жоспармен жұмыс</p>	<p>Еркін ойын: «Кім шақырғанын анықта!»</p> <p>Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жаттығулардың жаңа түрлерін меңгерді</p> <p>9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы</p> <p>«Енбектеу және өрмелеу» Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жаттығулардың жаңа түрлерін меңгерту. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту. Балаларды еңбектеуге және өрмелеуге үйрету. Еркін ойын: «Кім шақырғанын анықта!»</p> <p>Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық таяқшамен орындалатын</p>	<p>Еркін ойын: «Кім шақырғанын анықта!» Күтілетін нәтиже: негізгі жаттығуларды өздігінше орындауды біледі.</p> <p>9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Жатып орындайтын жаттығулар».</p> <p>Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жаттығулардың жаңа түрлерін меңгерту. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту. Балаларды еңбектеуге және өрмелеуге үйрету Еркін ойын: «Кім шақырғанын анықта!» Күтілетін нәтиже: негізгі жаттығуларды өздігінше орындауды біледі.</p>	<p>үстімен аяқтың ұшымен жүріп өтуді біледі.</p> <p>09:30–9:50 «Еркемай» ересек тобы</p> <p>«Гимнастикалық орындық». Заттарсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Кедір-бұдыр тактай үстімен жүруді; гимнастикалық орындықтан белгіленген орынға биіктіктен секіріп түсуді үйрету. Еркін ойын: «Мысық пен торғайлар».</p> <p>Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындықтан белгіленген орынға биіктіктен секіріп түсуді игерді</p>	<p>Допты кабырғаға лақтырып, ыршаған допты қайта қағып алу біліктерін үйрету. Еркін ойын: «Кім шақырғанын анықта!» Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды</p> <p>10:20 – 10:40 «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы «Гимнастикалық орындық».</p> <p>Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Баяу қарқынмен 1,5 минуттай жүгіруге, аяқтың ұшымен, өкшемен, сондай-ақ айналып жүруге және 3-4 м жерге дейін көзді жұмып жүруге жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстінде</p>	<p>ептілікті дамыту. Допты кабырғаға лақтырып, ыршаған допты қайта қағып алу біліктерін үйрету. Еркін ойын: «Кім шақырғанын анықта!» Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды</p> <p>9:30 – 9:50 «Еркемай» ересек тобы</p> <p>«Алысқа лақтыр» Заттарсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Қатарынан қойылған доғаның астымен қолына доп ұстап, еңбектеп өтуді бекіту. Допты қос қолдап заттар арасымен алып жүруді үйрету. Еркін ойын: «Аңшылар мен қояндар».</p>
---	--	--	---	---	---

		<p>«Еркемай» ересек тобы</p> <p>«Секіру» Заттарсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Жүгіріп келіп, ұзындыққа секіруді бекіту. Қатарынан қойылған доғаның астымен қолына доп ұстап, еңбектеп өтуді үйрету. Еркін ойын: «Еденде қалма».</p> <p>Күтілетін нәтиже: Жүгіріп келіп, ұзындыққа секіруді біледі</p>				<p>оң және сол бүйірмен секіруді игерді.</p> <p>10:45 – 11:05 «Балауса» ересек тобы</p> <p>«Алысқа лақтыр» Заттарсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Қатарынан қойылған доғаның астымен қолына доп ұстап, еңбектеп өтуді бекіту. Допты қос қолдап заттар арасымен алып жүруді үйрету. Еркін ойын: «Аңшылар мен қояндар». Күтілетін нәтиже: Допты қос қолдап заттар арасымен алып жүруді игерді.</p>