

«КЕЛІСІЛДІ»

балабақша әдіскері

 А.М.Сентханова



«КЕЛІСІЛДІ»
«ҚАРАБҰЛАҚ БАЛАБАҚШАСЫНЫҢ»
МӘДЕНИЕТ АРНАУЫ
 А.А. Байсултанова

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

Дене шынықтыру нұсқаушысы Абдиманап А.Б.

Қарабұлақ ауылы
2024 жыл

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

Білім беру ұйымы: МКҚК «Алақай» балабақшасы
Жоспардың құрылу кезеңі: 04- 08 қараша

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі 04.11.2024 жыл	Сейсенбі 05.11.2024 жыл	Сәрсенбі 06.11. 2024 жыл	Бейсенбі 07.11. 2024 жыл	Жұма 08.11.2024 жыл
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00 8:10-8:45	Таңғы жаттығуға атрибуттарды дайындау				
Ортаңғы топтар «Гүлдер» «Айгөлею»		ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ № 11 КЕШЕН (Жалаушамен, барабанмен) <i>Кіріспе бөлімі:</i> <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. еңкейтілген тақтайшамен жоғары, төмен жүру . екі жалауша алып, шеңберге тұру.</i> <i>Негізгі бөлім:</i> <i>Б.қ.: «Желбірейді жалау»</i> <i>1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту.</i> <i>/6 рет қайталау/</i> <i>Б. қ.: «Суда жүзу»</i> <i>2. Аяқтары алшақ қойылған , жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. / 6 рет қайталау/</i> <i>Б.қ.: «Айқастыр»</i> <i>3. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар төменде. Оң қолдағы жалаушаны сол иыққа апару, сол қолдағы жалаушаны оң иыққа апару. «айқасты» деп айту. /6 рет қайталау/</i> <i>Б.қ.: «Құламағайлар»</i> <i>4. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде. Алдыға қарай еңкею, артқа шалқаю. /6 рет қайталау</i> <i>Б.қ.: «Серіппе»</i> <i>5. Аяқтарын алшақ қою, жалауша төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/</i> <i>Тыныс алу жаттығулары: «Отын» - балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</i> <i>Бастапқы қалыпқа келу.</i> <i>Қорытынды:</i> <i>Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/</i>				
Ересек топтар «Балауса» «Еркемай»						
Мектепалды даярлық топ «Құлыншақ»						
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық.						
Ұйымдастырылған іс-әрекет						

Ұйымдастырылған іс-әрекетке құрал- жабдықтарды, атрибуттарды дайындау						
		9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «Аттаракциондар». Доппен орындалатын Жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Негізгі қасиеттеді – шапшаңдық, ептілікті дамыту. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Ойын ережелерін сақтауға үйрету. Еркін ойын: «Басына қапшық қою». Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды.біледі.	9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «Аттаракциондар». Доппен орындалатын Жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Негізгі қасиеттеді – шапшаңдық, ептілікті дамыту. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Ойын ережелерін сақтауға үйрету. Еркін ойын: «Басына қапшық қою». Күтілетін нәтиже: ойын ережелерін сақтап ойнау дағдыларын біледі.	9:10 – 9:30 «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы «Секіру» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Қатарға тұруға жаттықтыру, биік көтеріліп қойылған жіңішке тақтайша үстінен секіруді, допты жоғары лақтырып, оны екі қолмен қағып алуды үйрету. Еркін ойын: «Құтан». Күтілетін нәтиже: Биік көтеріліп қойылған жіңішке тақтайша үстінен секіруді біледі.	9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Музыкалық ырғақты жаттығулар». Доппен орындалатын Жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Бір қалыпты (баяу)жартылай отыруды және жеңіл секірулерді үйрету. Белгіге жауап беру білгін дамыту. Гимнастикалық қабырға немесе мұнара, бала санына қарай доптар. Еркін ойын: «Допты қуалап ұста!» Күтілетін нәтиже: бірқалыпты (баяу)жартылай отыруды және жеңіл секірулерді музыканың ырғағымен біледі.	9:05 – 9:30 «Гүлдер» ортаңғы тобы «Музыкалық ырғақты жаттығулар». Доппен орындалатын Жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Бір қалыпты (баяу)жартылай отыруды және жеңіл секірулерді үйрету. Белгіге жауап беру білгін дамыту. Гимнастикалық қабырға немесе мұнара, бала санына қарай доптар. Еркін ойын: «Допты қуалап ұста!» Күтілетін нәтиже: бірқалыпты (баяу)жартылай отыруды және жеңіл секірулерді музыканың ырғағымен біледі.

	9:30–9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Аттаракциондар». Доппен орындалатын Жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Негізгі қасиеттеді – шапшаңдық, ептілікті дамыту. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Ойын ережелерін сақтауға үйрету. Еркін ойын: «Басына қапшық қою». Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды. 9:55 – 10:15 «Балауса» ересек тобы «Гимнастикалық орындық» Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.	9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Аттаракциондар». Доппен орындалатын Жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Негізгі қасиеттеді – шапшаңдық, ептілікті дамыту. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Ойын ережелерін сақтауға үйрету. Еркін ойын: «Басына қапшық қою». Күтілетін нәтиже: ойын ережелерін сақтап ойнау дағдыларын біледі. 09:15–10:05 «Балауса» ересек тобы «Доп» Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.	09:30 – 09:50 «Еркемай» ересек тобы «Доп» Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Алға қарай жылжып, допты қос қолмен лақтыру, қайта қағып алу тәсілдерін бекіту. Гимнастикалық қабырғаның басына дейін өрмелеу, басқа аралыққа ауысып төмен түсуге үйрету. Еркін ойын: «Аңшылар мен қояндар». Күтілетін нәтиже: Алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуды біледі.	10:20 – 10:40 «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы «Доп» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Допты тігінен қойылған нысанаға лақтыруды, гимнастикалық орындықта отырып және үстінде тұрып жаттығуларды орындауды үйрету. Еркін ойын: «Арқанмен жүруші». Күтілетін нәтиже: Допты тігінен қойылған нысанаға лақтыруды біледі.	9:30 – 9:50 «Еркемай» ересек тобы «Жүгіру» Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен жеңіл жүгіру, орындықтың аяғында қолды алға созып отыру, тұру, белгіленген орынға секіріп түсуді, гимнастикалық орындық үстінен етпетінен жатып, қолымен тартыла жылжуды үйрету. Еркін ойын: «Түлкі тауық қорада». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындық үстімен жеңіл жүгіруді, орындықтың аяғында қолды алға созып отыруды, тұруды, белгіленген орынға секіріп түсуді біледі.
--	--	---	---	--	--

	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен әр кадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру; алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Еркін ойын: «Кеглиды құлат!» Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындық үстімен әр кадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүруді біледі. 10:45 – 11:05 «Еркемай» ересек тобы «Гимнастикалық орындық» Гимнастикалық таяқшамен орындалатын	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Алға қарай жылжып, допты қос қолмен лақтыру, қайта қағып алу тәсілдерін бекіту. Гимнастикалық қабырғаның басына дейін өрмелеу, басқа аралыққа ауысып төмен түсуге үйрету. Еркін ойын: «Аншылар мен қояндар». Күтілетін нәтиже: Алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуды біледі.		10:20 – 10:40 «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы «Кегли». Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Қатарға тұру, 2-3 тізбекті сапта жүгіру, шашырап жүгіріп, қайтадан тізбектен өз орындарын табуға, кеглилерді доппен ұрып соғуды, параллель керілген арқандардан секіруді үйрету. Еркін ойын: «Ордағы қасқыр» Күтілетін нәтиже: Кеглилерді доппен ұрып соғуды біледі. 10:45 – 11:05 «Балауса» ересек тобы «Жүгіру» Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.
--	---	--	--	---

		жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру; алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Еркін ойын: «Кеглиды құлат!» Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүруді біледі.				Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен жеңіл жүгіру, орындықтың аяғында қолды алға созып отыру, тұру, белгіленген орынға секіріп түсуді; гимнастикалық орындық үстінен етпетінен жатып, қолымен тартыла жылжуды үйрету. Еркін ойын: «Түлкі тауық қорада». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындық үстімен жеңіл жүгіруді, орындықтың аяғында қолды алға созып отыруды, тұруды, белгіленген орынға секіріп түсуді біледі

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

Білім беру ұйымы: МКҚК «Алақай» балабақшасы
Жоспардың құрылу кезеңі: 11-15 қараша

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі 11.11.2024 жыл	Сейсенбі 12.11. 2024 жыл	Сәрсенбі 13.11. 2024 жыл	Бейсенбі 14.11. 2024 жыл	Жұма 15.11.2024 жыл
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00 8:10-8:45	Таңғы жаттығуға атрибуттарды дайындау				
Ортаңғы топтар «Гүлдер» «Айгөлек»		ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ № 12 КЕШЕН (Жалаушамен, барабанмен) <i>Кіріспе бөлімі:</i> <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.</i> <i>«Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай еңкейте отырып жүру.</i> <i>«Түйеқұс» - тізені жоғары көтере жүру.</i> <i>Шеңбер бойымен жай жүру.</i> <i>Шеңбер бойымен тұру. /шеңберге тұрарда себеттен бір орамалдан алу/</i> <i>Негізгі бөлім:</i> <i>Б.қ.: «Көбелек ұшты»</i> <i>1. Аяқтар алшақ қойылған, орамал бүйірде. басты оңнан – солға, солдан - оңға қарай айналдыру. /6 рет /</i> <i>Б. қ.: «Көңілді орамал»</i> <i>2. Аяқ иық көлемінде, орамал иықта, иықты артқа –алдыға, төмен –жоғары қозғау. /6 рет қайталау/</i> <i>Б.қ.: «Ғажайып кемпірқосақ»</i> <i>3.Аяқтар алшақ қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту, әр иілген сайын «ғажайып» деп айту. / 6 рет қайталау./</i> <i>Б.қ.: «Шапалақ»</i> <i>4. Аяқтарын алшақ қою, орамалды жанға созып, жоғары көтеріп алақан-ды соғу. «Шапалақ»- деп айту. /6 рет/</i> <i>Қорытынды:</i> <i>Маршпен шеңбер бойы жүру. /орамалды себетке салу/</i> <i>Адымдап жүру. «Достар» - жүйтасып жүгіру.</i>				
Ересек топтар «Балауса» «Еркемай»						
Мектепалды даярлық топ «Құлыншақ»						
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық.						

Ұйымдастырылған іс-әрекет						
		Ұйымдастырылған іс-әрекетке құрал- жабдықтарды, атрибуттарды дайындау				
		9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортанғы тобы «Педагогтің белгісімен жүру және жүгіру». Жалпы дамытушы жаттығулары (затсыз орындау). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап жүруге және жүгіруге үйрету. Лактыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лактыруға жаттықтыру; заттар арасымен еңдектен жүруге жаттықтыру. Еркін ойын: «Секіріп айналу!»	9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортанғы тобы «Аттап отыру жүру мен жүгіруге жаттықтыру». Жалпы дамытушы жаттығулары (затсыз орындау). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Үй жанаулармен таныстыру. Шапшаңдық және ептілік тәрізді қасиеттерді дамыту. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әртүрлі ұстап жүруге жаттықтыру. Еркін ойын: «Реттілік және ретсіздік». Күтілетін нәтиже: шашырап жұптасып жүру мен жүгіре алады.	9:10 – 9:30 «Құлыншақ» мектепалды даярлық тобы «Кім алысқа лактырады» Құм толтырылған дорбашамен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Балаларға шығыршықты айналдыруға, башпайларымен затты қыса ұстау, оны бір орыннан екінші орынға ауыстырып қоюға үйрету. Еркін ойын: «Кім алысқа лактырады».	9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортанғы тобы Аттаракциондар Жалпы дамытушы жаттығулары (затсыз орындау). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Ойын барысында ынтымақтастыққа баулу; жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Ойын ережелерін сақтауға үйрету. Еркін ойын: «Реттілік және ретсіздік». Күтілетін нәтиже:	9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортанғы тобы «Аттаракциондар» Жалпы дамытушы жаттығулары затсыз орындау Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Ойын барысында ынтымақтастыққа баулу; жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Ойын ережелерін сақтауға үйрету. Еркін ойын: «Реттілік және ретсіздік». Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды.

	Күтілетін нәтиже: көлденең қойылған нысанаға қапшықтарды лақтыруды біледі. 9:30–9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Педагогтің белгісімен жүру және жүгіру». Жалпы дамытушы жаттығулары (затсыз орындау). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Үй жанаулармен таныстыру. Шапшаңдық және ептілік тәрізді қасиеттерді дамыту. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әртүрлі ұстап жүруге жаттықтыру. Еркін ойын: «Реттілік және ретсіздік». Күтілетін нәтиже: шашырап жұптасып жүру мен жүгіре алады.	9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Аттап отыру жүру мен жүгіруге жаттықтыру». Жалпы дамытушы жаттығулары (затсыз орындау). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Үй жанаулармен таныстыру. Шапшаңдық және ептілік тәрізді қасиеттерді дамыту. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әртүрлі ұстап жүруге жаттықтыру. Еркін ойын: «Реттілік және ретсіздік». Күтілетін нәтиже: шашырап жұптасып жүру мен жүгіре алады.	Күтілетін нәтиже: Шығыршықты айналдыруды біледі. 9:30–9:50 «Еркемай» ересек тобы «Гимнастикалық орындық» Таспамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстінде арасы екі қадам алыс қойылған доптардан аттап жүру. Алға қарай бір аяқтан екінші аяққа ауысып, секіруді үйрету. Тепе-теңдік және ептілік дағдыларын дамыту. Еркін ойын: «Төмпекшіктен-төмпекшікке». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындық үстінде	ойынның шарттарын сақтайды. 10:20 – 10:40 «Құлыншақ» мектепалды даярлық тобы «Тепе-теңдік сақтау» Құм толтырылған дорбашамен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстінен тепе-теңдік сақтап бір бүйірімен жүруді; биіктіктен тізені сәл бүгіп секіріп түсуді; тізеден бүгілген аяқты және түзу ұстаған аяқты кезек-кезек көтеруге үйрету.	9:30 – 9:50 «Еркемай» ересек тобы «Гимнастикалық қабырға» Таспамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстінде арасы екі қадам алыс қойылған доптардан аттап жүруді бекіту. Гимнастикалық қабырғада бір тәсілмен өрмелеуге үйрету. Еркін ойын: «Төмпекшіктен-төмпекшікке». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық қабырғада бір тәсілмен өрмелеуді игерді. 10:20 – 10:40 «Құлыншақ» мектепалды даярлық тобы «Кегли» Доппен орындалатын
--	---	--	--	--	--

	9:55 – 10:15 «Балауса» ересек тобы «Дорба» Таспамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Балаларды қол ұстасып шеңбер бойы жүруге, жүгіруге жаттықтыру. Дорбашаны тік нысанаға иықтан асыра оң және сол қолмен лақтыруды, қарынмен арқаға құм қапшықша қойып еңбектеуді үйрету. Еркін ойын: «Лақтыр, қағыпал!». Күтілетін нәтиже: Дорбашаны тік нысанаға иықтан асыра оң және сол қолмен лақтыруды біледі.	09:55–10:15 «Балауса» ересек тобы «Гимнастикалық орындық» Таспамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстінде арасы екі қадам алыс қойылған доптардан аттап жүру. Алға қарай бір аяқтан екінші аяққа ауысып, секіруді үйрету. Тепе-теңдік және ептілік дағдыларын дамыту. Еркін ойын: «Төмпекшіктен-төмпекшікке». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындық үстінде доптардан аттап жүре алады.	доптардан аттап жүре алады.	Еркін ойын: «Қармақ». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындық үстінде тепе-теңдік сақтап бір бүйірімен жүруді біледі.	жалпы дамытушы жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Қатарға тұру, 2-3 тізбекті сапта жүгіру, шашырап жүгіріп, қайтадан тізбектен өз орындарын табуға, кеглилерді доппен ұрып соғуды, параллель керілген аркандардан секіруді үйрету. Еркін ойын: «Ордағы қасқыр» Күтілетін нәтиже: Кеглилерді доппен ұрып соғуды біледі.
	10:45 – 11:05 «Еркемай» ересек тобы «Дорба» Таспамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.				10:45 – 11:05 «Бүлдіршін» ересек тобы «Гимнастикалық қабырға» Таспамен орындалатын

		Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Максаты: Балаларды қол ұстасып шеңбер бойы жүруге, жүгіруге жаттықтыру. Дорбашаны тік нысанаға иықтан асыра оң және сол қолмен лақтыруды, қарынмен арқаға құм қапшықша қойып еңбектеуді үйрету. Еркін ойын: «Лақтыр, қағыпал!». Күтілетін нәтиже: Дорбашаны тік нысанаға иықтан асыра оң және сол қолмен лақтыруды біледі.				жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Максаты: Гимнастикалық орындық үстінде арасы екі қадам алыс қойылған доптардан аттап жүруді бекіту. Гимнастикалық қабырғада бір тәсілмен өрмелеуге үйрету. Еркін ойын: «Төмпекшіктен-төмпекшікке». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық қабырғада бір тәсілмен өрмелеуді игерді.

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

Білім беру ұйымы: МККК «Алақай» балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 18- 22 қараша 2024 жыл

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі 18.11. 2024 жыл	Сейсенбі 19.11. 2024 жыл	Сәрсенбі 20.11. 2024 жыл	Бейсенбі 21.11. 2024 жыл	Жұма 22.11.2024 жыл
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00 8:10-8:45	Таңғы жаттығуға атрибуттарды дайындау				
Ортаңғы топтар «Гүлдер» «Айгөлек»		ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ № 13 КЕШЕН (Доппен, әуенмен) <i>Кіріспе бөлімі:</i> <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</i> <i>Қол бүйірде, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүру.</i> <i>Қол бүйірде, өкшемен жүру.</i> <i>Шеңбер бойымен жеңіл жүгіру.</i> <i>Тізені жоғары көтере, қолды жан-жаққа сермей жүру.</i> <i>Шеңбер бойымен еркін жүру.</i> <i>1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір дөп алу/</i> <i>1 саптан 4 лекке (колонна) тұру.</i> <i>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i> <i>Негізгі бөлім:</i> <i>Б.қ.: «Жоғары –төмен»</i> <i>1. Аяқтары алшақ қойылған, дөп қолда. Допты жоғары көтеріп, төбеге қарау«жоғарыда» деп айту.</i> <i>Допты төмен түсіріп, жерге қарау «төменде» деп айту. /6 рет қайталау./</i> <i>Б.қ.: «Айдаһардың құйрығы»</i> <i>2. Аяқтар алшақ қойылған, дөп қолда. Оңнан – солға, солдан-оңға қарай бұрылу, әр бұрылған сайын « көрдім» деп айту. /6 рет қайталау.</i> <i>Тыныс алу жаттығулары: «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</i> <i>Бастапқы қалыпқа келу.</i> <i>Қорытынды:</i> <i>4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру.</i> <i>Еркін жүру.(допты себетке қою)</i>				
Ересек топтар «Балауса» «Еркемай»						
Мектепалды даярлық топ «Құлыншақ»						
Ұйымдастырыл - ған іс-әрекетке дайындық						

Ұйымдастырыл - ған іс-әрекет						
		Ұйымдастырылған іс-әрекетке құрал- жабдықтарды, атрибуттарды дайындау				
		9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «Тепе-теңдікті сақтау» Жалпы дамытушы жаттығулары (доптармен орындау). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыруды үйрету. Шапшаңдық және ептілік тәрізді қасиеттерді дамыту. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әртүрлі ұстап жүруге жаттықтыру. Еркін ойын: «Құстар мен жаңбыр». Күтілетін нәтиже: бір-біріне кеуде	9:05– 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «Әжемнің ауылына қонаққа бару» атты спорттық іс-шара». Жалпы дамытушы жаттығулары (доптармен орындау). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Үй жанаулармен таныстыру. Шапшаңдық және ептілік тәрізді қасиеттерді дамыту. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әртүрлі ұстап жүруге жаттықтыру. Еркін ойын: «Құстар мен жаңбыр». Күтілетін нәтиже: басына қапшықты қойып, жіп үстімен қолды әр-түрлі қалыпта жүру дағдыларын біледі.	9:10 – 9:30 «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы «Доп» Құм толтырылған дорбашамен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Балаларға кеуде тұсынан допты екі қолмен лақтыруға, орнында тұрып оң, сол аяқпен кезек-кезек секіру және алға секіруге үйрету. Еркін ойын: «Жұбымен жүгіру» Күтілетін нәтиже: Құм	9:30– 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Тепе-теңдікті сақтау». Жалпы дамытушы жаттығулары (доптармен орындау). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыруды үйрету. Шапшаңдық және ептілік тәрізді қасиеттерді дамыту. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әртүрлі ұстап жүруге жаттықтыру	9:05– 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «Тепе-теңдікті сақтау». Жалпы дамытушы жаттығулары (доптармен орындау). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Жан-жаққа шашырап жүру және жүгіру түрлерін үйрету. Ептілік және жылдамдық тәрізді қасиеттерді дамыту. Допты бір-біріне домалату дағдыларын бекіту. Еркін ойын: «Торғайлар мен мысық». Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын біледі.

	тұсынан допты лақтыруды біледі. 9:30–9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Тепе-теңдікті сақтау» Жалпы дамытушы жаттығулары (доптармен орындау). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыруды үйрету. Шапшаңдық және ептілік тәрізді қасиеттерді дамыту. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әртүрлі ұстап жүруге жаттықтыру. Еркін ойын: «Құстар мен жаңбыр». Күтілетін нәтиже: бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыруды біледі.	9:30–9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Әжемнің ауылына қонаққа бару» атты спорттық іс-шара». Жалпы дамытушы жаттығулары (доптармен орындау). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Үй жанаулармен таныстыру. Шапшаңдық және ептілік тәрізді қасиеттерді дамыту. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әртүрлі ұстап жүруге жаттықтыру. Еркін ойын: «Құстар мен жаңбыр». Күтілетін нәтиже: басына қапшықты қойып, жіп үстімен қолды әр-түрлі қалыпта жүру дағдыларын біледі. 09:55–10:15 «Балауса» ересек тобы «Гимнастикалық орындық» Таспамен орындалатын жалпы	толтырылған дорбашамен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын біледі. 9:30–9:50 «Еркемай» ересек тобы «Гимнастикалық орындық» Таспамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстінде арасы екі кадам алыс қойылған доптардан аттап жүру. Алға қарай бір аяқтан екінші аяққа ауысып, секіруді үйрету. Тепе-теңдік және ептілік дағдыларын дамыту. Еркін ойын: «Төмpekшіктен-төмpekшікке». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындық үстінде	Еркін ойын: «Құстар мен жаңбыр». Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды. 10:20 – 10:40 «Құлыншақ» мектепалды даярлық тобы «Лақтыру» Қол орамалмен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Балаларға допты оң, сол қолмен алысқа лақтыру; допты жоғары лақтырып, қол шапалақтап, екі қолмен қағып алуға үйрету. Табанға арналған түзету жаттығуларын сапалы орындауға үйрету. Еркін ойын: «Құстардың ұшуы».	9:30 – 9:50 «Еркемай» ересек тобы «Секіру» Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Негізгі қимыл-қозғалыс Мақсаты: Балаларды қол ұстасып шеңбер бойы жүруге, жүгіруге жаттықтыру. Орнынан ұзындыққа секіру, жартылай бүгілген аяқпен жерге қонуға, дорбашаны тік нысанаға иықтан асырып оң, сол қолмен лақтыруға үйрету. Еркін ойын: «Лақтыр, қағыпал!». Күтілетін нәтиже: Шығыршықтан-шығыршыққа екі аяқпен секіруді біледі.
--	--	--	--	--	--

	9:55–10:15 «Балауса» ересек тобы «Гимнастикалық орындық» Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Балаларға еденде созылып жатқан арқан үстімен бір бүйірімен адымдап жүру; Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. Еркін ойын: «Өрт сөндірушілер». Күтілетін нәтиже: Еденде созылып жатқан арқан үстімен бір бүйірімен адымдап жүруді біледі. 10:20–10:40 «Еркемай» ересек тобы «Гимнастикалық орындық»	дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстінде арасы екі қадам алыс қойылған доптардан аттап жүру. Алға қарай бір аяқтан екінші аяққа ауысып, секіруді үйрету. Тепе-теңдік және ептілік дағдыларын дамыту. Еркін ойын: «Төмпекшіктен-төмпекшікке». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындық үстінде доптардан аттап жүре алады.	доптардан аттап жүре алады.	Күтілетін нәтиже: Допты жоғары лақтырып, қол шапалақтап, екі қолмен қағып алуды біледі	10:20 – 10:40 «Құлыншақ» мектепалды даярлық тобы «Секіру» Құм толтырылған дорбашамен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. жаттығулар Мақсаты: Балаларға екі тізесінің ортасына доп немесе құм толтырылған дорбашаны қыстырып, алға секіріп жүруге жаттықтыру. Доғаның ішімен оған еш жерін тигізбей еңбектеп өтуге үйрету. Еркін ойын: «Ұстап үлгер» Күтілетін нәтиже: Екі тізесінің ортасына доп, құм толтырылған дорбашаны қыстырып, бір орнында және алға секіруді игерді
--	---	--	------------------------------------	--	---

		Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Балаларға еденде созылып жатқан арқан үстімен бір бүйірімен адымдап жүру; Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. Еркін ойын: «Өрт сөндірушілер». Күтілетін нәтиже: Еденде созылып жатқан арқан үстімен бір бүйірімен адымдап жүруді біледі.				<u>10:45 – 11:05</u> «Балауса» ересек тобы «Секіру» Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Негізгі қимыл-қозғалыс Мақсаты: Балаларды қол ұстасып шеңбер бойы жүруге, жүгіруге жаттықтыру. Орнынан ұзындыққа секіру, жартылай бүгілген аяқпен жерге қонуға, дорбашаны тік нысанаға нықтан асырып оң, сол қолмен лақтыруға үйрету. Еркін ойын: «Лақтыр, қағыпал!». Күтілетін нәтиже: Шығыршықтан-шығыршыққа екі аяқпен секіруді біледі.

Ұйымдастырылған іс-әрекет						
		Ұйымдастырылған іс-әрекетке құрал- жабдықтарды, атрибуттарды дайындау				
		<u>9:05 – 9:25</u> «Гүлдер» ортаңғы тобы «Қыздар мен ұлдарға арналған ойындар» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Физиологиялық мүмкіншіліктеріне қарай балаларды топтасып ойнауға үйрету. Баланы көздеген мақсатына жету үшін қалай әрекет етуге үйрету. Қоршаған орта туралы ұғымдарын кеңейту және тереңдету.	<u>9:05 – 9:25</u> «Гүлдер» ортаңғы тобы «Шыбынбике-Шыбынгүл» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Қ. Мырза Әлидің аудармасы бойынша жазылған «Шыбынбике-Шыбынгүл» ертегі-өлеңінен үзінді жаттату. Адамгершілік қасиеттерін дамыту. Арқан арқылы секіруге жаттықтыру, өз-өзін укалауға жаттықтыру. Еркін ойын: «Арқан тартыс».	<u>9:10 – 9:30</u> «Құлыншақ» мектепалды даярлық тобы «Жүру» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Денені дұрыс ұстай білу дағдысын қалыптастыру. Түрлі тапсырмаларды орындау арқылы жүру және жүгіру жаттығуларын қайталау. Аяқты айқастырып алға қарай жүруге үйрету Еркін ойын: «Тышқан аула». Күтілетін нәтиже: Жалаушалар арасынан еңбектеу, белгі бойынша жүруді	<u>9:30 – 9:50</u> «Айгөлек» ортаңғы тобы «Допты домалату». Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Жан-жаққа шашырап жүру және жүгіру түрлерін үйрету. Ептілік және жылдамдық тәрізді қасиеттерді дамыту. Допты бір-біріне домалату дағдыларын бекіту. Еркін ойын: «Торғайлар мен мысық». Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын біледі	<u>9:05 – 9:25</u> «Гүлдер» ортаңғы тобы «Допты домалату». Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Жан-жаққа шашырап жүру және жүгіру түрлерін үйрету. Ептілік және жылдамдық тәрізді қасиеттерді дамыту. Допты бір-біріне домалату дағдыларын бекіту. Еркін ойын: «Торғайлар мен мысық». Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын біледі

	Еркін ойын: «Аркан тартысу». Күтілетін нәтиже: қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруды біледі.	Күтілетін нәтиже: аркан арқылы секіру жаттығуларын.	жүгірумен алмастыра жүру, жүгіруді біледі.		
	9:30–9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Қыздар мен ұлдарға арналған ойындар» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Физиологиялық мүмкіншіліктеріне қарай балаларды топтасып ойнауға үйрету. Баланы көздеген мақсатына жету үшін қалай әрекет етуге үйрету. Қоршаған орта туралы ұғымдарын кеңейту және тереңдету. Еркін ойын: «Аркан тартысу». Күтілетін нәтиже:	9:30– 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Шыбынбике-Шыбынгүл» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Қ. Мырза Әлидің аудармасы бойынша жазылған «Шыбынбике-Шыбынгүл» ертегі-өлеңінен үзінді жаттату. Адамгершілік қасиеттерін дамыту. Аркан арқылы секіруге жаттықтыру; өз-өзін укалауға жаттықтыру. Еркін ойын: «Аркан тартыс». Күтілетін нәтиже: аркан арқылы секіру жаттығуларын.	9:30–9:50 «Еркемай» ересек тобы «Гимнастикалық орындық» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстінде арасы екі қадам алыс қойылған доптардан аттап жүру. Алға қарай бір аяқтан екінші аяққа ауысып, секіруді үйрету. Тепе-теңдік және ептілік дағдыларын дамыту. Еркін ойын: «Төмпекшіктен-төмпекшікке». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындық үстінде доптардан аттап жүре алады.	10:20 – 10:40 «Құлыншақ» мектепалды даярлық тобы. «Доп» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Денені дұрыс ұстай білу дағдысын қалыптастыру. Допты бастан асыра екі қолмен лақтыруды, гимнастикалық орындық үстімен қол ұстасып жүруді үйрету. Еркін ойын: «Өзіңе жұп тап». Күтілетін нәтиже Екі қолмен бастан асыра доп лақтыра біледі.	9:30 – 9:50 «Еркемай» ересек тобы «Ұшақтар» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Мақсаты: Балаларға еденде созылып жатқан аркан үстімен бір бүйірімен адымдап жүру; биіктіктен екі аяқпен тура секіріп түсуді үйрету. Еркін ойын: «Ұшақтар» Күтілетін нәтиже: Еденде созылып жатқан аркан үстімен бір бүйірімен адымдап жүру алады.

		қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруды біледі. 9:55–10:15 «Балауса» ересек тобы «Дорба» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Балаларды қол ұстасып шеңбер бойы жүруге, жүгіруге жаттықтыру. Баска дорбаша қойып, еденде созылып жатқан арқан үстінен жүру. Тепе-теңдік және ептілік дағдыларын дамыту. Еркін ойын: «Бақташы мен табын». Күтілетін нәтиже: Баска дорбаша қойып, еденде созылып жатқан арқан үстінен жүруді біледі.	9:55–10:15 «Балауса» ересек тобы «Гимнастикалық орындық» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстінде арасы екі қадам алыс қойылған доптардан аттап жүру. Алға қарай бір аяқтан екінші аяққа ауысып, секіруді үйрету. Тепе-теңдік және ептілік дағдыларын дамыту. Еркін ойын: «Төмпекшіктен-төмпекшікке». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындық үстінде доптардан аттап жүре алады.		10:20 – 10:40 «Құлыншақ» мектепалды даярлық тобы Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс «Тактайшалар». Мақсаты: Балаларға баска дорбаны қойып, көтеріп қойған тактайшалардан, текшелерді, доптарды баспай аттап өтуді үйрету; заттардың арасымен «жылан» жүрісімен жүру, жүгіруге үйрету. Еркін ойын: «Аюлар мен аралар». Күтілетін нәтиже: 15-20 см биіктіктен көтеріліп қойылған заттар мен тактайшалардан аттап жүре алады. 10:45 – 11:05 «Балауса» ересек тобы «Ұшақтар»
--	--	--	---	--	---

		10:45–11:05 «Еркемай» ересек тобы «Дорба» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Балаларды қол ұстасып шеңбер бойы жүруге, жүгіруге жаттықтыру. Басқа дорбаша қойып, еденде созылып жатқан арқан үстінен жүру. Тепе-теңдік және ептілік дағдыларын дамыту. Еркін ойын: «Бақташы мен табын». Күтілетін нәтиже: Басқа дорбаша қойып, еденде созылып жатқан арқан үстінен жүруді біледі.				Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Мақсаты: Балаларға еденде созылып жатқан арқан үстімен бір бүйірімен адымдап жүру; биіктіктен екі аяқпен тура секіріп түсуді үйрету. Еркін ойын: «Ұшақтар» Күтілетін нәтиже: Еденде созылып жатқан арқан үстімен бір бүйірімен адымдап жүру алады.