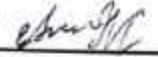


Келісілді 
«Алақай» бақшасының
Әдіскері: Л.Н Жумабекова



Бекітемін: 
«Алақай» бақшасының
Менгерушісі: И.К Байсултанова

**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»		ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ № 2 КЕШЕН (лентамен) <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> <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 қабырганы, 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. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/</i> <i>Тыныс алу жаттығулары: «Шар» - ердіңді 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>				
Ересек топтар «Балауса» «Еркемай»						
Мектепалды топ «Құлыншақ»						
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық.						

Ұйымдастырылған іс-әрекет Серуенді бақылау Залда өзіндік жұмыстар	8:45-9:00	Ұйымдастырылған іс-әрекетке құрал- жабдықтарды, атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет Серуенді бақылау Залда өзіндік жұмыстар Өзін-өзі жетілдіру бойынша жұмыс Жоспармен жұмыс		<u>9:05 – 9:25</u> «Гүлдер» ортаңғы тобы «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. <u>9:30 – 9:50</u> «Айгөлек» ортаңғы тобы «Командалық ойындар» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.	<u>9:05 – 9:25</u> «Гүлдер» ортаңғы тобы «Командалық ойындар» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдаққа тәрбиелеу. Шапшандық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту Еркін ойын: «Қалашықты құлату». Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды.	<u>9:10 – 9:30</u> «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.	<u>9:30 – 9:50</u> «Айгөлек» ортаңғы тобы «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.	<u>9:05 – 9:25</u> «Гүлдер» ортаңғы тобы «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.

	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.	9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «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.	09:30–9:50 «Еркемай» ересек тобы «Шахмат». 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.	10:20 – 10:40 «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы «Секіру». Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Орнынан екі аяқпен серпіле жіп үстінен секіруді; аяқ (оң, сол аяқпен) башпайларының арасына қыстырылған қарандашпен қағаз бетіне сурет салуды үйрету. Еркін ойын: «Қолға түсіп қалма». Күтілетін нәтиже: Башпайларының арасына қыстырылған қарандашпен қағаз бетіне сурет салуды игерді.	9:30 – 9:50 «Еркемай» ересек тобы «Лақтыру» Текшемен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. 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.
	9:55–10:15 «Балауса» ересек тобы «Аттар»	09:55–10:15 «Балауса» ересек тобы			10:20 – 10:40 «Құлыншақ» мектеп алды

	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». Күтілетін нәтиже: Шахмат тәрізді қойылған, доптар үстінен қос аяқтап секіруді игерді. 10:45–11:10 «Еркемай» ересек тобы «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	«Шахмат». 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.			даярлық тобы «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. Еркін ойын: «Ізбен жүгіру». Күтілетін нәтиже: Допты қабырғаға соғып, қол шапалақтап, ыршыған допты қағып алуды біледі. 10:45 – 11:05 «Балауса» ересек тобы «Лақтыру» Текшемен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.
--	--	--	--	--	---

		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 сакинаға 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) Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүзгіру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау Негізгі бөлім: Б.қ.: «Торғай ұшты» 1. Аяқты алысқа қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чик- чирик» деп айту. / 5 рет қайталау/ Б. қ.: «Жыланның қозғалысы» 2. Аяқ иық көлемінде, қолды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелеңдете айналдыру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қайшы» 3. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар жан-жақта, қолдарды қайшылау. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Жұлдызша» 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 / Б.қ.: «Акробат» Қорытынды: Шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Шеңбер бойы жылжымалы қадаммен денені алға қарай еңкейте жүру.				
Ересек топтар «Балауса» «Еркемай»						
Мектепалды топ «Құлыншақ»						
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық.						

Ұйымдастырылған іс-әрекет Серуенді бақылау Залда өзіндік жұмыстар	8:45-9:00	Ұйымдастырылған іс-әрекетке құрал- жабдықтарды, атрибуттарды дайындау				
		9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «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 үйінді тап!» Күтілетін нәтиже: Балаларға бір заттың астынана өтуді біледі. 9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Жүру» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.	9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «Доп» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Допты қабырғаға лақтырып, ыршаған допты қайта қағып алу біліктерін үйрету. Еркін ойын: «Өз үйінді тап!» Күтілетін нәтиже: Балаларға допты қайта қағып алады. 9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Доп» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары	9:10 – 9:30 «Құлыншақ» 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. Еркін ойын: «Қояндар». Күтілетін нәтиже: Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүріп келіп, келесі тақтайға ауыса жүруді игерді.	9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «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. Еркін ойын: «Өз түсінді тап!» Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды.	9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «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. Еркін ойын: «Өз түсінді тап!» Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды.

		Мақсаты: Балаларға бір заттың астына өтуді үйрету. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту. Еркін ойын: «Өз үйінді тап!» Күтілетін нәтиже: Балаларға бір заттың астына өтуді біледі.	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Допты қабырғаға лақтырып, ыршаған допты қайта қағып алу біліктерін үйрету. Еркін ойын: «Өз үйінді тап!» Күтілетін нәтиже: Балаларға допты қайта қағып алады.	09:30–9:50 «Еркемай» 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 «Доп». Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Заттар арасымен еңбектеуді, гимнастикалық орындықтың астымен өтуді үйрету. Еркін ойын: «Доп мектебі». Күтілетін нәтиже: Заттар арасымен еңбектеуді біледі.	9:30 – 9:50 «Еркемай» 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-біріне қос қолымен бастан асыра лақтыруды үйрету. Еркін ойын: «Допты сақинаға сал». Күтілетін нәтиже: Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын меңгерді.
--	--	--	--	--	---	---

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-

Серуен кезінде балалардың қозғалыс белсенділігін бақылау, қимыл қозғалыс ойындарын бекіту Негізгі қимылдарды дамыту бойынша жаңадан келген және белсенді емес балалармен жеке жұмыс		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.				біріне қос қолымен бастан асыра лақтыруды үйрету. Еркін ойын: «Допты сақинаға сал». Күтілетін нәтиже: Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын меңгерді.

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

Білім беру ұйымы: МКҚК «Алақай» балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 16-20 қыркүйек

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				
Ортанғы топтар «Гүлдер» «Айгөлек»	08:10 08:45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ № 4 КЕШЕН (орамалмен)				
Ересек топтар «Балауса» «Еркемай»		<i>Кіріспе бөлімі:</i> <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</i> <i>Шеңбер бойымен марш екпінмен 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>				
Мектепалды топ «Құлыншақ»		<i>Негізгі бөлім:</i> <i>Б. қ: «Мазактау» Аяқтары ашақ 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 ашақ қойылған , орамалды белге ұстап, денені жан - жаққа бұрады. / 6 рет қайталау/</i>				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық.		<i>Б.қ: «Қу түлкі» 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 еңкейтіп, қолды солға бұрады, 2 - дене мен қолды алға еңкейтеді, 3 - оңға, 4 - артқа. (қолды жселкеге қоюға болады)</i>				
Ұйымдастырылған іс-әрекет Серуенді бақылау Залда өзіндік жұмыстар		<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</i> <i>/орамалды себетке салу/</i>				

Ұйымдастырылған іс-әрекет Серуенді бақылау Залда өзіндік жұмыстар	8:45-9:00	Ұйымдастырылған іс-әрекетке құрал- жабдықтарды, атрибуттарды дайындау				
		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.	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.	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.	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.	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.

		9:30 – 9:50 «Айгөлек» 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.	9:30 – 9:50 «Айгөлек» 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. 09:55–10:15 «Балауса» ересек тобы «Гимнастикалық орындық». Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.	09:30–9:50 «Еркемай» ересек тобы «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	10:20 – 10:40 «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы «Гимнастикалық орындық». 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.	9:30 – 9:50 «Еркемай» ересек тобы «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 10:20 – 10:40 «Айгөлек» мектеп алды даярлық тобы «Ұстап үлгер» Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Арқанда асылып тұрып, аяқты аз уақыт еденнен көтеріп

			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			тұруды; шайбаны хоккей таяғымен кішкентай қақпадан өткізуді үйрету. Еркін ойын: «Тордан доп өткіз». Күтілетін нәтиже: Жіптің үстінен екі аяқпен, оң және сол бүйірмен секіруді игерді. 10:45 – 11:05 «Балауса» ересек тобы «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
		9:55–10:15 «Балауса» 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 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) <i>Кіріспе бөлімі:</i> <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> <i>Негізгі бөлім:</i> <i>Б. қ: «Мазақтау»</i> <i>1. Аяқтары ашақ қойылған, қолдары төменде. Басты оң жақ,</i> <i>2. сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /5 рет қайталау/</i> <i>Б. қ: «Дымбілмес»</i> <i>2. Аяқтары ашақ қойылған, қолдары бүйірде. Оң және сол иықты көтеріп- түсіру. Иықты көтергенде</i> <i>«білмеймін» сөзін айту, / 6 рет /</i> <i>Б.қ.: «Міне-міне»</i> <i>3. Аяқтары ашақ 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. Орынында тұрып, қол белде 8-10 рет секіріп, жүру. /6 р./</i> <i>Қорытынды:</i> <i>Шеңбер бойы табанды жерден алмай жылжымалы қадаммен жүру.</i> <i>Шеңбер бойымен денені тік ұстап жай жүгіру.</i>				
Ересек топтар «Балауса» «Еркемай»						
Мектепалды топ «Құлыншақ»						
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық.						

Ұйымдастырылған іс-әрекет						
Ұйымдастырылған іс-әрекет Серуенді бақылау Залда өзіндік жұмыстар	8:45-9:00	Ұйымдастырылған іс-әрекетке құрал- жабдықтарды, атрибуттарды дайындау				
Ұйымдастырылған іс-әрекет Серуенді бақылау Залда өзіндік жұмыстар		<u>9:05 – 9:25</u> «Гүлдер» ортаңғы тобы «Еңбектеу 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.	<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.	<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	<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.	<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,

Өзін-өзі жетілдіру бойынша жұмыс Жоспармен жұмыс	Еркін ойын: «Кім шақырғанын анықта!» Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жаттығулардың жаңа түрлерін меңгерді <u>9:30 – 9:50</u> «Айгөлек» 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. Еркін ойын: «Кім шақырғанын анықта!» Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық таяқшамен орындалатын	Еркін ойын: «Кім шақырғанын анықта!» Күтілетін нәтиже: негізгі жаттығуларды өздігінше орындауды біледі. <u>9:30 – 9:50</u> «Айгөлек» 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 Еркін ойын: «Кім шақырғанын анықта!» Күтілетін нәтиже: негізгі жаттығуларды өздігінше орындауды біледі.	үстімен аяқтың ұшымен жүріп өтуді біледі. <u>09:30–9:50</u> «Еркемай» ересек тобы «Гимнастикалық орындық». Заттарсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруді; гимнастикалық орындықтан белгіленген орынға биіктіктен секіріп түсуді үйрету. Еркін ойын: «Мысық пен торғайлар». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындықтан белгіленген орынға биіктіктен секіріп түсуді игерді	Допты кабырғаға лақтырып, ыршаған допты қайта қағып алу біліктерін үйрету. Еркін ойын: «Кім шақырғанын анықта!» Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды <u>10:20 – 10:40</u> «Құлынишаю» мектеп алды даярлық тобы «Гимнастикалық орындық». 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	ептілікті дамыту. Допты кабырғаға лақтырып, ыршаған допты қайта қағып алу біліктерін үйрету. Еркін ойын: «Кім шақырғанын анықта!» Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды <u>9:30 – 9:50</u> «Еркемай» ересек тобы «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».
---	--	--	---	--	---

		«Еркемай» ересек тобы «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». Күтілетін нәтиже: Жүгіріп келіп, ұзындыққа секіруді біледі				оң және сол бүйірмен секіруді игерді. 10:45 – 11:05 «Балауса» ересек тобы «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 хояндар». Күтілетін нәтиже: Допты қос қолдап заттар арасымен алып жүруді игерді.