

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 1
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін», «Балапан», «Балбөбек» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 04.09-08.09.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№1 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Ақкөгершін» тобы		08.50-08.55		
«Балапан» тобы		08.55-09.00		
«Балбөбек» тобы		09.00-09.05		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. ЖДЖ: 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1 қол бастың артында, оң аяқ саусақтарыңызға артқа; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.қ.: Аяқтар бөлек, қолдар белде. 1 - оңға, оң қол оңға бұрылу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол		Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру. Қимылды ойындар. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету. ЖДЖ: 1. б.қ - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, қол төмен. Қолдарыңызды жоғары қарай көтеріңіз, қолдарыңыздың үстінен шапалақтаңыз; төменгі қолдар, бастапқы қалыпқа оралу 2. б.қ. - аяқ иық енінде, қол белде. Отырыңыз, қолдарыңыз алға, қолдарыңызды шапалақтау; түзету, бастапқы қалыпқа оралу		Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: . б.қ.: Негізгі ұстаным, доп Оң қолда. 1— қолды екі жаққа; 2 - қолды көтеру, допты сол қолға беру; 3 - қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу

3. б.к.: Негізгі ұстаным, дене бойымен қолдар. 1 - оң аяғымен алға қарай тыныс алу; 2-3 - серпінді серпіліс; 4 - бастапқы қалпына келу. Сол аяғымен бірдей 4. б.к.: Тізерлеп отыру, белдікке қол. 1-2 оң жамбасқа отыру, қолдар алға; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 5. б.к.: Аяқтың иық енінде, қолдар төменде. 1 - қолды екі жаққа; 2 - алға еңкейту, саусақтарыңызбен сол аяқтың саусақтарын ұстаңыз; 3 - түзу, қолды екі жаққа созу; 4 бастапқы қалыпқа оралу. Дәл сол аяғына 6. б.к.Қолдар артта. 1- түзу аяқтарды жоғары және алға көтеру («бұрыш»); 2- бастапқы қалыпқа оралу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Қос аяқпен секіру; -Бір-біріне доп домалату (түрегеп тұрып арақашықтығы 1,5) Қ/ойын: №18 «Көлеңке» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	3. б.к - отыру, аяқтар алшақ, қолдар белде, қолдар бүйірге, алға еңкейіп, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаңыз. Тікелей, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз 4. б.к - арқада жатып, қолдарын түзу бастарында. Тізеңізді бүгіп, қолдарыңызға ораңыз. Түзу, бастапқы күйіне оралу. 5. б.к. - аяқтар сәл алшақ, дене бойымен кездейсоқ қолдар. Екі аяқпен секіру - аяқты алшақ, қолды бүйірге, бастапқы қалыпқа оралу - 1-8 есебінен. расындағы қысқа үзіліспен 2-3 рет қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Ирелең жолмен жүру (ені 25 см, ұзындығы 2,5 м) -Қос аяқпен секіру (аяқ бірге, аяқ алшақ) Қ/ойын: №10 «Ұстап ал!» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	2. б.к.: Аяқ иық енінде, доп оң қолда. 1-2 - оңға бұрылу, допты еденге соғу, оны екі қолмен ұстап алу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 3. б.к.: Аяқ иық енінде, доп оң қолда. 1-2 - алға және төмен еңкейту, допты сол қолдың артына сол аяқтың артына беру 3-4 - түзу, содан кейін солдан оң қолға 4. б.к.: Аяқтың ені туралы аяқтар, доп оң қолында. 1-2 - отырыңыз, допты еденге ұрыңыз, ұстаңыз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 5. б.к.: Тізеге отыру, өкшеге отыру, доп оң қолында 1-4 оңға еңкейтіңіз, допты өзіңізден түзу айналдырыңыз; 5-8 бастапқы күйіне оралу. Солға сол жақта (6-8 рет). 6. б.к.: Негізгі ұстаным, белдікке қол, доп еденге. Допты екі аяқпен оңға және солға айнала отырып, орнында жүрумен ауысу Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Тура жолмен жүру (ені 25 см, ұзындығы 2,5 м) -Тоқтап және тапсырманы орындай жүгіру, орындық үстінде тепе-теңдікті сақтап тұру. Қ/ойын: 9 «Аюлар мен аралар» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
--	---	---

Әдіскер:  З.Сабитова 04.09.23

Денешынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы №1
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін», «Балапан», «Балбөбек» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 11.09-15.09.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№1 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, денешынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Ақкөгершін» тобы		08.50-08.55		
«Балапан» тобы		08.55-09.00		
«Балбөбек» тобы		09.00-09.05		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру. Қимылды ойындар. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету. ЖДЖ: 1. б.қ - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, қол төмен. Қолдарыңызды жоғары қарай көтеріңіз, қолдарыңыздың үстінен шапалақтаңыз; төменгі қолдар, бастапқы қалыпқа оралу		Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 см). ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып (бұдан әрі - Б.қ.) – аяқты алшақ қою, қолды төмен түсіру. Қолдарын жанынан жоғары көтеру, қолдарыңын шапалақтау. Қолды бүйірден төмен түсіру, бастапқы күйге оралу. 2. Б.қ. - аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, оң қолды жанға бұру, бастапқы күйге оралу. Дәл сол сияқты 3. Б.қ – аяқ алшақ, қол төмен. Отыру, қолды алға қойып шапалақтау, тұру, бастапқы күйге оралу 4. Б.қ. - аяқты алшақ ұстау, қолдар артта. Қолды екі жаққа көтеру: алға иіліп, еденге саусақтарды тигізу. Тікелей, қолды екі жаққа созу, бастапқы күйге оралу.		Домалату, лақтыру, қағып алу. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қол белде. Қолдар бүйірлерге, жоғары, қолдарыңызды бастарыңызға шапалақтаңыз, қолдарыңызды бүйірлеріңізге қойыңыз, бастапқы күйге оралыңыз (5-6 рет). 2. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қолдар дене бойымен. Қолдар бүйірге, отырыңыз және алдарыңызда қолдарыңызды ұрыңыз; көтерілу, қолды

2. б.к. - аяқ иық енінде, қол белде. Отырыңыз, қолдарыңыз алға, қолдарыңызды шапалақтау; түзету, бастапқы қалыпқа оралу 3. б.к. - отыру, аяқтар алшак, қолдар белде, қолдар бүйірге, алға еңкейіп, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаның. Тікелей, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз 4. б.к. - арқада жатып, қолдарын түзу бастарында. Тізеңізді бүгіп, қолдарыңызға ораңыз. Түзу, бастапқы күйіне оралу. 5. б.к. - аяқтар сәл алшак, дене бойымен кездейсоқ қолдар. Екі аяқпен секіру - аяқты алшак, қолды бүйірге, бастапқы қалыпқа оралу - 1-8 есебінен. расындағы қысқа үзіліспен 2-3 рет қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Заттардың арасымен бытырап жүгіру; -Бір орында тұрып қос аяқпен секіру. Қ/ойын: №10 «Ұстап ал!» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	5. Б.к – аяқ алшак, қол белде. Жүру кезегімен ауысып, орнында екі аяқпен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Еденге қойылған тақтадан төрттағандап алақан мен тізеге сүйеніп еңбектеу.(ені 25 см, ұзындығы 2 м) -Жоғары ілулі затқа секіріп қол тигізу. Қ/ойын: № 18 «Көлеңке» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	екі жаққа, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет). 3. б.к. - аяқ иық енінде, қол белде. қолды екі жаққа, алға еңкейіңіз, алдыңызда қолыңызды шапалақтаңыз; түзу, қолдар жақтарға, бастапқы күйге оралыңыз (5 рет). 4. б.к. - тізе бүгіп, қолдар бастың артында. Оңға (солға) бұрылыңыз, оңға (солға) қолды жағыңызға алыңыз; түзету, бастапқы күйге оралу (6 рет). 5. б.к. - аяқ сәл алшак, қолдар дененің бойымен. Секіру сериялары арасында кішкене кідіріспен кезектесіп, екі бағытта шеңбермен екі аяқпен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты заттардың арасымен, қақпаға домалату. - Отырып және тұрып, доғаның астынан 1,5-2 метр арақашықтыққа доптарды домалату. Қ/ойын:№ 16 «Жел көбік» Қорытынды: «Денені еркін ұста» бағу әуен ырғағымен демалу.
--	--	---

Әдіскер:



З.Сабитова

11.09.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 3

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін», «Балапан», «Балбөбек» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 18.09-22.09.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Танертеңгі жаттығу		№2 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып,балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Ақкөгершін» тобы		08.50-08.55		
«Балапан» тобы		08.55-09.00		
«Балбөбек» тобы		09.00-09.05		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденнен бір шеті 15–20 см жоғары қойылған тақтайдың үстімен (ені 20 сантиметр, ұзындығы 1,5–2 метр), текшелердің, кегльдердің, құрсаулардың, таяқтардың арасымен топпен жүру; ЖДЖ: Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары		Домалату, лақтыру, қағып алу: Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыруды үйрету. ЖДЖ: 1. Б.қ.: Аяқтың ені иықпен параллель, қолдар,белде 1 - қолдар екі жаққа; 2 – қолды жоғары, аяқ ұшымен көтеру; 3 - қолдар екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу 2. Б.қ.: Аяқтар иық енінде, қолдар бастың артында.		Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 см). ЖДЖ: 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, доп Оң қолда. 1— қолды екі жаққа; 2 - қолды көтеру, допты сол қолға беру; 3 - қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу 2. б.қ.: Аяқ иық енінде, доп оң қолда. 1-2 - оңға бұрылу, допты еденге соғу, оны екі қолмен ұстап алу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 3. б.қ.: Аяқ иық енінде, доп оң қолда. 1-2 - алға және төмен еңкейту, допты сол

көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау. 1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу; 3-4- бастапқы қалыпқа оралу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Серпілу мен қолды сермеу қимылын үйлестіре және тепе-теңдік сақтап жүру; -Оң және сол қолмен қапшықты алысқа лақтыру (10 см) Ойын: №9 «Аюлар мен аралар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	1 - қолды белде денені оңға, бұру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға солай жасау 3. б.к.: Аяқ иық деңгейінде, қолдар төменде. 1 - қолды екі жаққа; 2 - оңға (солға) аяққа еңкейту, аяқ ұшын саусақтармен ұстау; 3 - түзу, қолды екі жаққа созу; 4 - бастапқы қалыпқа оралу 4. б.к: 1- қолдар белде. 1-2 - отырыңыз, қолды алға созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 5. б.к.: Негізгі бағыт, қолды төмен. 1 - оң аяқты алшақ қою, сол қолды бүйірге ұстау 2. оң қолды көтеріп, солға жоғары иілу. 3 - қолды екі жаққа түсіру, 4 - оң аяқты қойып, бастапқы қалпына келу. Солға солай жасау. 6. б.к.: Негізгі ұстаным, қолдар белде. 1 - оң аяқ ұшымен алға; 2 - жағына (оңға); 3 - артқа; 4 бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен солай жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Қос аяқтап алғы жылжи секіру (арақашықтығы 2 м); -Допты қақпаға домалату (ені 60 см) 1,5 метр арақашықтықтан. Ойын: № 12 «Ұшатын құстар» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	қолдың артына сол аяқтың артына беру 3-4 - түзу, содан кейін солдан оң қолға 4. б.к.: Аяқтың ені туралы аяқтар, доп оң қолында. 1-2 - отырыңыз, допты еденге ұрыңыз, ұстаңыз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 5. б.к.: Тізеге отыру, өкшеге отыру, доп оң қолында 1-4 оңға еңкейтіңіз, допты өзіңізден түзу айналдырыңыз; 5-8 бастапқы күйіне оралу. Солға сол жақта (6-8 рет). 6. б.к.: Негізгі ұстаным, белдікке қол, доп еденге. Допты екі аяқпен оңға және солға айнала отырып, орнында жүрумен ауысу Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу (4 м арақашықтықта) -Жалаушаға дейін допты баспен итере еңбектей жүру. Ойын: № 22 «Айдаһардың құйрығы» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
---	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова

18.09.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 4

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін», «Балапан», «Балбөбек» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 25.09-29.09.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№ 2 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Ақкөгершін» тобы		08.50-08.55		
«Балапан» тобы		08.55-09.00		
«Балбөбек» тобы		09.00-09.05		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, лақтыру, қағып алу. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыруға үйрету. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: 1. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, доп төмен. Доп жоғары, саусақтармен көтеріліп, допқа қарап, оны түсіріңіз, бастапқы орнына оралыңыз (6 рет).		Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Құрсаудан құрсауға өтуге үйрету; модульге немесе гимнастикалық қабырғаға көтерілуге және одан түсуге үйрету. Еденнен 12–18 см жоғары көтерілген арқаннан немесе таяқтан аттап жүру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Бастапқы қалып: тұру, қолдар төмен түсірілген. Қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: отыру, аяқтарды бірге қою, қолдарды тізеге қою. Бір жаққа қарай бұрылу, текшелерді еденге ұру, денені түзу ұстап тұру. Дәл солай екінші		Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету. ЖДЖ: 1. "Секіртпені соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіпті қолмен ең шетінен ұстау. 1-секіртпені қолмен ең шетінен ұстап,

2. б.к. - аяқ иықтың енінде, тірелген қолда доп кеудеде. Алға қарай иіліңіз, еденге доппен тигізіңіз, түзіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (6 рет).

3. б.к. - аяқтар сәл алшақ, доп екі қолыңызда алдарыңызда. Отырыңыз, допты тастаныз, ұстаныз; тұзу, бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет).

4. б.к. - шалқасынан жатып, доп екі колмен бастың артында. Оң (сол жақ) тұзу аяқты көтеріңіз, доппен тізеңізге тигізіңіз, аяқты түсіріңіз. Бастапқы қалыпқа оралу (6 рет).

5. б.к. - аяғы сәл алшақ, қолдар ерікті, доп еденде. Қысқа үзіліспен кезектесіп доптың айналасында екі аяқпен секіру.

Негізгі қимыл-қозғалыс

жаттығулары:

-Допты екі колмен кеуде тұсынан лақтыру;

-Допты екі колмен желкеден (тұсынан) лақтыру.

Қ/ойын: №4 «Маған қарай жүгіріңдер»

Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

жақпен орындалады.

Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге қағып жатырмыз", - деп, жартылай отырып, текшені еденге ақырындап ұру; бастапқы қалыпқа оралу.

Бастапқы қалып: қолды алдыға созып, етпетімен жату. Екі қолды екі жаққа созу, алға қарау, мұнда қолды бүкпеуге тырысу керек, бастапқы қалыпқа оралу.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

- Құрсаудан құрсауға өту;

-Гимнастикалық қабырғаға көтерілу, түсу.

Эстафеталық ойын: №1 «Баскетбол»

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

қолды алға созу.

2-жоғары көтеру, 3- кеуде тұсына әкелу.

4- б.к. келу.

2. "Сағаттың тілі" жаттығуы:

Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, секіртпені екі шетінен ұстап, қолды жоғары көтеру.

1-оңға еңкею.

2-бастапқы қалыпқа келу.

3-солға еңкею.

4-бастапқы қалыпқа келу.

3. "Сәл отыру" жаттығуы.

Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпе, қол төменде.

1-2- тізені алшақ, секіртпемен қолды жоғары көтере сәл отыру.

2-бастапқы қалыпқа келу.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Гимнастикалық орындық үстімен қолға зат ұстап жүру (биіктігі 30 см, ені 20 см);

-Қол ұстасып шеңбер бойымен жүгіру.

Ұлттық ойын: №5 «Алшы»

Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.

Әдіскер:

З.Сабитова

25.09.2024

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 5
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін», «Балапан», «Балбөбек» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 02.10-06.10.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Танертенгі жаттығу		№ 1 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Ақкөгершін» тобы		08.50-08.55		
«Балапан» тобы		08.55-09.00		
«Балбөбек» тобы		09.00-09.05		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Секіру. Мақсаты: Секіру кезінде иілген аяққа қону, биіктігі 5-10 см құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру. ЖДЖ: 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, доп төмен. Доп жоғары, саусақтармен көтеріліп, допқа қарап, оны түсіріңіз, бастапқы орнына оралыңыз (6 рет). 2. б.қ. - аяқ иықтың енінде, тірелген қолда доп кеудеде. Алға қарай иіліңіз, еденге доппен тигізіңіз, түзіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (6 рет). 3. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, доп екі қолыңызда алдарыңызда. Отырыңыз,		Жалпы дамытушы жаттығулар: Мақсаты: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бүгу және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіруге үйрету. ЖДЖ: 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1 қол бастың артында, оң аяқ саусақтарыңызға артқа; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.қ.: Аяқтар бөлек, қолдар белде. 1 - оңға, оң қол оңға бұрылу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол		Жалпы дамытушы жаттығулар: Мақсаты: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бүгу және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: 1. б.қ.: Негізгі тіреу, төменгі жағында ұстаңыз. 1 - алға, оң аяқты

допты тастаңыз, ұстаңыз; түзу, бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 4. б.к. - шалқасынан жатып, доп екі қолмен бастың артында. Оң (сол жақ) түзу аяқты көтеріңіз, доппен тізенізге тигізіңіз, аяқты түсіріңіз. Бастапқы қалыпқа оралу (6 рет). 5. б.к. - аяғы сәл алшақ, қолдар ерікті, доп еденде. Қысқа үзіліспен кезектесіп доптың айналасында екі аяқпен секіру. Қолдарында доптары бар балалар екі бағанға қайта орналасады. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Еденнен 20 см көтерілген сатының таяқшаларынан аттап жүру; -2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру. Ұлттық ойын: №3 «Омпы» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	3. б.к.: Негізгі ұстаным, дене бойымен қолдар. 1 - оң аяғымен алға қарай тыныс алу; 2-3 - серпінді серпіліс; 4 - бастапқы қалпына келу. Сол аяғымен бірдей 4. б.к.: Тізерлеп отыру, белдікке қол. 1-2 оң жамбасқа отыру, қолдар алға; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 5. б.к.: Аяқтың иық енінде, қолдар төменде. 1 - қолды екі жаққа; 2 - алға еңкейту, саусақтарыңызбен сол аяқтың саусақтарын ұстаңыз; 3 - түзу, қолды екі жаққа созу; 4 бастапқы қалыпқа оралу. Дәл сол аяғына 6. б.к.Қолдар артта. 1- түзу аяқтарды жоғары және алға көтеру («бұрыш»); 2- бастапқы қалыпқа оралу Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Кедергілер арқылы аттап жүру. -Тұрған жерінен ұзындыққа секіру. Ұлттық ойын: № 14 «Қаракұлак» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	саусаққа артқа жабыстыру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.к.: Негізгі ұстаным, үстіңгі жағында ұстаңыз, қолдарыңыз түзу. 1 - отырыңыз, алға қарай жабысыңыз; 2 - бастапқы қалыпқа оралу 3. б.к.: Аяқты алшақ тұрыңыз, төменде тұрыңыз. 1-2 - денені оңға, қолды түзу бұру, тізені бүкпеу; 3-4— бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 4. б.к.: Аяқтарды алшақ отырыңыз, тізенізге жабысыңыз. 1 - жабысу; 2 - оң аяққа бүгілу, саусаққа тигізу; 3 - түзелу, жабысу; 4— бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғы үшін сол 5. б.к.: арқаңызда жатып, түзу қолыңызға бастың артына жабысыңыз. 1 - оң түзу аяқты көтеру, аяқты таяқпен ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты қақпа арқылы домалату. -Қос аяқтап алға секіру. Ұлттық ойын: №37 «Ақсүйек» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
---	---	--

Әдіскер:



З.Сабитова

02.10.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 6

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақ көгершін», «Балапан», «Балбөбек» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 09.10-13.10.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№ 1 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Ақ көгершін» тобы		08.50-08.55		
«Балапан» тобы		08.55-09.00		
«Балбөбек» тобы		09.00-09.05		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүру. Мақсаты: Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүріп, жай қалыпқа түсу, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске ауысу және тізені жоғары көтеріп, денені тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту; бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату іскерліктерін жетілдіру; допты домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқты алшақ ұстап отырып) жаттығуларын орындау; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын ояту. ЖДЖ: Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру.		Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Велосипед тебу. Үш дөңгелкті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күн сайын таза ауада болуын қамтамасыз ету. ЖДЖ: .Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде 1.1. балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді.		Домалату, лақтыру, қағып алу. Мақсаты: Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және тізені жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту; допты белгілі бір бағытта домалату іскерліктерін дамыту. ЖДЖ: 1.1. балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа

"Міне, біз қандай биікпіз!";- деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. "Міне, біз қандай кішкентаймыз!";- деп, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бүгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру. Орындарында "торғайша" секіреді. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Жүгіруді жүрумен алмастыру; - Арқан жіптің үстінен тура және бір қырынан жүру. Қ/ойын: № 10 «Ұстап ал!» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді. 2.2.Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде. 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Орында тұрып аяқтың ұшына көтерілу және тепе-теңдік сақтап тұру; -Үш аяқты велосипедпен оң және солға бұрылып жүру . Қ/ойын: № 17 «Айдаһардың құйрығы» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	бұрылып, желбіретеді; 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді; 2.2.Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді; 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты қақпа арқылы домалату (ені 50 см), 1,5 арақашықтықтан. -Допты астынан екі қолмен алға (алысқа) лақтыру. Қ/ойын: № 26 «Орнынды тап!» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
--	--	--

Әдіскер:



З.Сабитова

09.10.23 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 7
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін», «Балапан», «Балбөбек» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 16.10-20.10.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№ 2 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып,балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Ақкөгершін» тобы		08.50-08.55		
«Балапан» тобы		08.55-09.00		
«Балбөбек» тобы		09.00-09.05		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15см): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу. ЖДЖ: 1. б.к.: Негізгі ұстаным, төмендегі екі қолдағы доп. 1-2 аяқты жоғары көтеріп, допты жоғары көтеру; 3-4 бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 2. б.к.: Тізе бүгіп, доп екі қолыңызда алдарыңызда. 1-4 - допты айналдыра оңға қарай айналдыру; 5-8 - солға (b рет).		Жүру. Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) жүру. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын кимылдату (отырып). ЖДЖ: Кішкентай доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.к.: Негізгі ұстаным, доп оң қолда. 1-2 - қолдарыңызды жоғары қарай көтеріңіз, допты бастың үстінен екінші қолыңызға беріңіз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол қолмен бірдей 2. б.к.: Аяқ иық енінде, доп оң қолда. 1 - қолдар алға; 2 - қолды доппен оңға қарай ұрлап дененің оңға бұрылуы; 3 - қолды алға, допты сол қолға жылжытыңыз; 4 - бастапқы қалыпқа оралу		Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: 1. Б.к. жерде аяқтың арасын ашып отырып, шеңберді екі қолмен ұстау. 1-1 шеңберлерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1-2 иыққа салып, басқа кию;

3. б.к.: Аяқты алшақ қойып, допты қолыңызға бүгіп алу. 1-2 - иілу, допты бір аяғынан екінші аяғына айналдыру; 3-4— бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 4. б.к.: Арқаңызда жатып, аяғыңыз түзу, доп екі қолыңызбен бастың артында. 1-2 - оң аяқты тізеге бүгіп көтеру, допқа тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей (b рет). 5. б.к.: Негізгі стенд, иілген қолдардағы доп сіздің алдыңызда. Допты кездейсоқ жоғары лақтырып, екі қолыңызбен ұстаның (5 рет), содан кейін үзіліс жасап, қайтадан қайталаңыз. 6. б.к.: Негізгі ұстаным, иілген қолдардағы доп. 1 - отыру, допты алға, қолды түзу алу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу (6 рет). 7. б.к.: Негізгі ұстаным, еденде доп, белде қолдар. 1-8 - допты екі аяқпен айнала секіру (3-4 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан төмен түсу; -Еденге қойылған шығыршықтан қос аяқпен тепе-теңдік сақтап секіру. Қ/ойын: № 28 «Күн мен жаңбыр». Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	3. б.к.: Аяқтың ені туралы аяқтар, доп оң қолында. 1-2 - отыру, қолдар алға, допты екінші қолға беру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 4. б.к.: Тізе бүгу, доп оң қолында. 1-4 - допты айналдыра отырып, оны оңға қарай айналдыру; 5-8 - солға сол 5. б.к.: арқаңызда жатып, доп екі қолыңызбен бастың артында. 1-2 - оң түзу аяқты көтеру, допты оң аяқтың саусағына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғы үшін сол 6. б.к.: Негізгі ұстаным, доп сол қолда. Екі аяғымен, оң және сол жағынан секіру (кезектесіп), педагогтың есебінен 1-12 .. 7. б.к.: Негізгі ұстаным, доп оң қолда. 1 - қолды екі жаққа, оң (сол) аяқты саусаққа артқа қою; 2 - бастапқы қалыпқа оралу Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып «жыланша» айналып өту; -Құм салынған қапшықты қос қолмен тік нысанға лақтыру. Қ/ойын: № 30 «Аңшылар мен қояндар» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Б.к. тік тұрып, құрсауларды екі қолымен төменде ұстау. 2-1 қолды жоғары көтеріп, шеңбер ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Б.к. жерде отырып, аяқты бірге қою, шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою. 3-1 оң жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою; 3-2 тіктелу; 3-3 сол жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Б.к. аяқты бірге қою, құрсауды екі қолмен ұстау. 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -адымдап жүріп, тізбекке тұру; -бір-бірінен 20 см қашықтықта орналасқан төмпешіктер үстінен жүру. Қ/ойын: № 31 «Лақтырып, қағып ал!» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	--	--

Әдіскер:  З.Сабитова 16.10.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 8

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін», «Балапан», «Балбөбек» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 23.10-27.10.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды квариқтау.
Таңертеңгі жаттығу		№ 2 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Ақкөгершін» тобы		08.50-08.55	
«Балапан» тобы		08.55-09.00	
«Балбөбек» тобы		09.00-09.05	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Еңбектеу, өрмелеу Мақсаты: Белгіленген жерге дейін заттардың астынан еңбектеу, өрмелеу дағдыларын қалыптастыру. ЖДЖ: 1. б.к.: Негізгі тіреу, төменгі бөлігінде құрсау. 1 - құрсауды алға қарай көтеру; 2 - жоғары, тігінен; 3 - алға; 4 — - бастапқы қалыпқа оралу, (5-6 рет). 2. б.к.: Аяқ иық енінде, шеңбер төменде. 1 - денелерді оңға, қолдарды түзу бұру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу Солға солға қарай (6 рет). 3. б.к.: Тізерлеп, құрсау алдында екі қолмен шеңберді айналдыру. 1-құрсауды жоғары көтеру; 2-оңға еңкею, қолдар түзу; 3-шеңбер тікелей алға; 4— бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа бірдей (8 рет).		Жүру. Мақсаты: Бірінің артынан бірі сап түзеп жүріп келе жатып жүру, секіру, жүгіру түрлерін орындай білуге үйретуді жалғастыру. Жаттығулардың жасалу техникасын түсіндіре отырып, берілген жан - жақты дамытатын жаттығуларды, негізгі қимылды сапалы, дәлме - дәл орындай білуге, орындау кезінде денені әрқашанда түзу ұстап, сергек те жинақы, белсенді бола білуге үйрету. ЖДЖ: 1. б.к.: Аяқтың ені бір-бірінен алшақ, оң қолыңызда құрсау. Алға 1 құрсау; 2 - артқы шеңбер; 3 - алға құрсау; 4 - құрсауды сол қолға беру. Сол қолмен бірдей 2. б.к.: Негізгі ұстаным, иілген қолдарда кеуде алдындағы шеңбер. 1-2 - отырыңыз, құрсауды алға қарай көтеріңіз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 3. б.к.: Аяғы бөлек, төменгі жағында құрсау. 1 - құрсауды жоғары көтеру; 2 - оңға қарай иілу, қолдар	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Үш аяқты велосипед тебу дағдыларын жетілдіру; еденге қойылған сатының білте тақтайшаларынан аттап жүруге дағдыландыру. (қолды шетке созу) ЖДЖ: 1. Б.к. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Б.к. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Б.к. аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады.

4. б.к.: Құрсаудағы басты тіреу, белдікке кол, құрсау еденге. 1 - отырыңыз, құрсауды бүйірден алу; 2 түзу, белде құрсау, колды бүгу; 3 - отырыңыз, құрсауды қойыңыз; 4 - түзу, бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 5. б.к.: Аяқты алшак отыру, құрсауда кеуде алдында бүгілген қолдарда. 1-2 - иілу, саусақтардың арасындағы еденнің жиегін ұстау; 3-4— бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 6. б.к.: Негізгі ұстаным, белдікте қолдар, еденде құрсау. Құрсау бойымен оңға және солға секіреді (3-4 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Доғаның астынан өрмелеу; -Орындықтың аяқтарының арасынан еңбектеп жүру. Қ/ойын: № 1 «Айгөлек» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	түзу; 3 - түзу, құрсаумен; 4— бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 4. б.к.: Аяқтарды алшак отырыңыз, қолыңызбен бүгілген қолдарыңызбен тұрыңыз. 1-2 - - - иілу, оң аяғының саусағының ернеуіне тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяқ үшін де солай (8 рет). 5. б.к.: Едендегі шеңбер, негізгі тіреу, белдікке кол. 1-8 санау үшін құрсау бойымен секіру, 9 санау үшін - құрсауға секіру 6. б.к.: Негізгі ұстаным, құрсаумен екі қолмен жоғарыдан ұстап. 1- құрсаумен оң аяқпен кадам жасау (тік); 2 - сол аяқ; 3 - оң аяқпен артқа шегіну; 4 - сол аяқпен артқа шегіну. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Алаңның бір шетінен екінші шетіне қарай жүру және жүгіру (арақашықтығы 10 м); -Жыланша ирелендеп бағдарсыз жүру. Қ/ойын: № 2 «Допты қуып жет» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	2.2. Б.к. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Б.к. аяқ алшак, дене бос, кол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Б.к. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Б.к. аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму. 4.2. Б.к. алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Велосипед тебу; -Еденге қойылған сатының білте тақтайшаларынан аттап жүру (қолды шетке созу) Ұлттық ойын: № 6 «Көтермек» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	--	---

Әдіскер:

З.Сабитова

23.10.23 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 9
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін», «Балапан», «Балбөбек» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: V апта 30.10-03.11.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№ 1 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Ақкөгершін» тобы		08.50-08.55		
«Балапан» тобы		08.55-09.00		
«Балбөбек» тобы		09.00-09.05		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүгіру. Мақсаты: Балаларды сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен тез адымдап жүруге үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру. Балаларды сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін дамыту;		Тепе-теңдік сақтау. Мақсаты: Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүру дағдыларын жетілдіру; балаларда бөрененің үстімен тепе-теңдік сақтап жүру дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: . Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолын қайшылайды. 1.2. Б.қ. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Б.қ. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Б.қ. жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен		Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін жетілдіру; биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу техникаларын дамыту. ЖДЖ: 1. Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарымен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады.

ЖДЖ: 1. Б.к. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалаулармен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Б.к. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Б.к. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалаулармен умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Б.к. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Б.к. жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын беттерін жауып "ұйықтайық" дейді. 3.2. Б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Б.к. аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; - Бөрененің үстімен тез адымдап жүру. Қ/ойын: №5 «Қасқырлар мен қояндар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	күшактайды. 3.2. Б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Б.к. аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Гимнастикалық орындық үстімен қолға арналған қосымша тапсырманы орындай жүру; - Тереңдікке секіру (15 см биіктіктен) Қ/ойын: № 10 «Ұстап ал!» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	1.2. Б.к. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Б.к. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Б.к. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Б.к. жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалдарымен беттерін жауып "ұйықтайық" дейді. 3.2. Б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Б.к. аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру 4.2. Б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - 20-30 см биік киғаш тақтайдың үстімен жүру; - Еденге қойылған тақтай (ені 25 см, ұзындығы 2 м) бойы төрт тағандап, алақан мен табанға сүйеніп еңбектеу. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
---	--	---

Әдіскер:  3. Сабитова 30.10.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:  А. Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 10

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін», «Балапан», «Балбөбек» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 06.11-10.11.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№ 2 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып,балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Ақкөгершін» тобы		08.50-08.55		
«Балапан» тобы		08.55-09.00		
«Балбөбек» тобы		09.00-09.05		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: Балалардың бір бағытта бір-бірімен соқтығыспай жүру және жүгіру, жаттығулар жасау қабілеттерін жетілдіру. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшак, дене тік, кол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).		Секіру. Мақсаты: Тұрған заттың басына тию арқылы жоғары секіру және еңкіс тактайдың үстімен жүру дағдысын жетілдіру. ЖДЖ: . Бастапқы қалып аяқ алшак, дене тік, кол төменде 1.1. Балалар жалаушаларымен оң жаққа бұрылып, "желбіре" дейді; 1.2. Бастапқы қалып 1.3. Балалар жалаушаларымен сол жаққа бұрылып, "желбіре" дейді; 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшак, дене тік, кол төменде		Жүгіру. Мақсаты: Балаларды сапта бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; әртүрлі бағыттарда 10-20 м жүгіру; сапка өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруге үйрету және допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату дағдысын жетілдіру; ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшак, дене тік, кол төменде 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі колдарын қайшылайды.

2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Сап түзеп бір-бірлерінің артынан арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; -Екі шеңберге тұру, бір орында тұрып оңға, солға бұрылу. Қ/ойын: №2 «Допты қуып жет!» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалаушаларымен: "жаса" дейді; 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, жалаушалар тізе үстінде 3.1. Жерге арқаларынан жатып, жалаушаларын жоғары желбіретіп: "тербе" дейді; 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. Жалаушаларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Оң және сол аяқты кезектестіре секіру; - Алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру. Қ/ойын: № 5 «Қасқырлар мен лақтар» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты алға қарай домалатып, доптың соңынан еңбектеу; -10-20 м қашықтыққа жүгіру. Қ/ойын: № 9 «Аюлар мен аралар» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
--	---	---

Әдіскер:



З.Сабитова

06.11.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 11
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін», «Балапан», «Балбөбек» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 13.11-17.11.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№ 2 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Ақкөгершін» тобы		08.50-08.55		
«Балапан» тобы		08.55-09.00		
«Балбөбек» тобы		09.00-09.05		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу дағдыларын дамыту. ЖДЖ: 1. Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.		Домалату, лақтырып, қағып алу. Мақсаты: Тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату дағдысына үйрету; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру Балаларды бір-біріне деген адамгершілік қарым-қатынасқа және ізгілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік-жігер шыңдауға тәрбиелеу; оқу қызметінде қызығушылықтары мен белсенділіктерін арттыру. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар жалаушаларымен оң жаққа бұрылып, "желбіре" дейді;		Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Тура бағытта 4-6 метр арақашықтықта еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. ЖДЖ: 1. Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын жоғары көтеріп, екі қолын қайшылайды. 1.2. Б.қ. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, жалауларын қояды. 2.2. Б.қ. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Б.қ. жерде отырады, аяқ алшақ, жалау

1.1. Балалар жалаулармен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Б.к. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Б.к. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалаулармен умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Б.к. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Б.к. жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын беттерін жауып "ұйықтайық" дейді. 3.2. Б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Б.к. аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Сызықтардың, жіптердің ортасымен (арақашықтығы 20-30 см) жүгіру; -Допты бір қолмен (оң, сол) лақтыру (арақашықтығы 50 см) Қ/ойын: № 10 «Ұстап ал!» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау	1.2. Бастапқы қалып 1.3. Балалар жалаушаларымен сол жаққа бұрылып, "желбіре" дейді; 1.2. Бастапқы қалып 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалаушаларымен: "жаса" дейді; 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, жалаушалар тізе үстінде 3.1. Жерге арқаларынан жатып, жалаушаларын жоғары желбіретіп: "тербе" дейді; 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. Жалаушаларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - 1,5-2 м қашықтықтан допты себетке лақтыру; -Допты қақпа арқылы домалату (ені 50 см, арақашықтығы 1,5 м) Қ/ойын: № 14 «Қоңырау қайдан естіледі?» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, жалауларын ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Б.к. аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Бөрене, гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өту; -Арақашықтығы 10 м дейінгі заттар арасымен тура бағытта жыланша ирелендеп, орындыққа көлденеңінен еңбектеу. Қ/ойын: №17 «Айдаһардың құйрығы» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
--	--	--

Әдіскер:

З.Сабитова

13.11.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 12

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін», «Балапан», «Балбөбек» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 20.11-24.11.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№ 1 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Ақкөгершін» тобы		08.50-08.55		
«Балапан» тобы		08.55-09.00		
«Балбөбек» тобы		09.00-09.05		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жалпы дамыту жааттығулар. Мақсаты: Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұрып жаттығулар жасау қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүру дағдысын қалыптастыру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіруге үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру. Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен		Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: : 1. Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Б.қ. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек		Домалату, лақтырып, қағып алу. Мақсаты: Балаларды бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту; көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру іскерліктерін жетілдіру. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп,

төменде 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; - 2-3 м қашықтықта алға жылжи отырып, қос аяқтап секіру. Эстафеталық ойын: №20 «Жүйрік ат» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Б.к. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Б.к. аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Б.к. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Б.к. аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму. 4.2. Б.к. алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Сызықтардың, жіптердің ортасымен (арақашықтығы 20-30 м) жүгіру; -Бір сызықпен қос аяқпен секіру. Эстафеталық ойын: № 15 «Мәреге кім бұрын?» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты жерге ұрып, ыршытып, қағып алу; (допты жерге ұрып қағып алады); -Гимнастикалық таяқшадан секіру. Ұлттық ойын: № 16 «Білектесу» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
--	--	--

Әдіскер:



З.Сабитова

20.11.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 13

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін», «Балапан», «Балбөбек» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 27.11-01.12.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Танертеңгі жаттығу		№ 1 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Ақкөгершін» тобы		08.50-08.55		
«Балапан» тобы		08.55-09.00		
«Балбөбек» тобы		09.00-09.05		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларды сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; шеңбер бойымен қолдарынан ұстап жүгіруге үйрету; 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеуге үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру. ЖДЖ: (шариктермен) 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар шариктерін жоғары көтеріп, екі қолдарымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол		Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу іскерліктерін дамыту. ЖДЖ: . 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар орамалдары сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет		Тепе-теңдік сақтау. Мақсаты: Саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру. Тепе-теңдік сақтай білу және бағдарлай білу біліктерін дамыту. ЖДЖ: "Зырылдауық" жаттығуы. – Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. – қолды екі жаққа созу. – екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту. – қолды екі жаққа созу. – бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. – бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру.

төменде 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, шариктерді сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, шариктерді сылдырлатады 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, шарик ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, шарик ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. Шариктерді артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Жіптің (биіктігі 30-40 см) астынан еңбектеп өту; -Допты бір қолмен (оң, сол) лақтыру (арақашықтығы 50 см) (допты кезек-кезек бір қолмен лақтыру) Қ/ойын: № 8 «Қайда жасырылғанын тап» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, орамалды сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Ирелендеп жатқан жіптің (сызықтың) үстімен жүгіру; (Ирек жолдармен жүру) -Шығыршықтың ішіне қос аяқпен секіру. Ұлттық ойын: №38 «Сықырлы таяқ» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	"Тізені шапалақтау" жаттығуы. – Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2- оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт" деу. 3-4- бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Көлбеу тактаймен (ені 20 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен тепе-теңдік сақтап жүру. -5-10 см биіктіктен секіру (тақтайшадан, кішкентай орныдықтан секіру). Ұлттық ойын: №6 «Хан алшы» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	---	---

Әдіскер:



З.Сабитова

27.11.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 14

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін», «Балапан», «Балбөбек» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 04.12-08.12.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№ 2 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Ақкөгершін» тобы		08.50-08.55		
«Балапан» тобы		08.55-09.00		
«Балбөбек» тобы		09.00-09.05		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып, кубиктерін көрсетіп: "міне " дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет		Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бүгу және жазу. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. ЖДЖ: 1. б.қ - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, қол төмен. Қолдарыңызды жоғары қарай көтеріңіз, қолдарыңыздың үстінен шапалақтаңыз; төменгі қолдар, бастапқы қалыпқа оралу		Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Төрттағандап еңбектеу кезінде, еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуді, ұсақ сезім мүшелерін дамыту. ЖДЖ: (алақанға шақ кубиктермен) 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып, кубиктерін көрсетіп: "міне " дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол кубиктермен көкірек тұсында 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып,

кайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшак, дене тік, қол кубиктермен көкірек тұсында 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, кубиктерін көрсетіп: "міне" дейді, 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып аяқ алшак, дене бос, қол төменде 3.1. Жерге отырып, қолдарын алдына созып: "міне" дейді. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол кубиктермен көкірек тұсында 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Құм салынған дорбашаның астынан қос қолмен тік нысанға лақтыру. (1-1,5 м арақашықтықтан); -Еденге қойылған тақтай (ені 25 см, ұзындығы 2 м) бойы төрттағандап, алақан мен табанға сүйеніп еңбектеу. Қ/ойын: № 4 «Маған қарай жүгіріңдер» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	2. б.к. - аяқ иық енінде, қол белде. Отырыңыз, қолдарыңыз алға, қолдарыңызды шапалақтау; түзету, бастапқы қалыпқа оралу 3. б.к. - отыру, аяқтар алшак, қолдар белде, қолдар бүйірге, алға еңкейіп, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаңыз. Тікелей, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз 4. б.к. - арқада жатып, қолдарын түзу бастарында. Тізеңізді бүгіп, қолдарыңызға ораңыз. Түзу, бастапқы күйіне оралу. 5. б.к. - аяқтар сәл алшак, дене бойымен кездейсоқ қолдар. Екі аяқпен секіру - аяқты алшак, қолды бүйірге, бастапқы қалыпқа оралу - 1-8 есебінен. расындағы қысқа үзіліспен 2-3 рет қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Орында тұрып қосарланып қос аяқпен секіру; -Допты алға қарай домалатып, доптың соңынан еңбектеу. Қ/ойын: № 20 «Қарлығаш» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	кубиктерін көрсетіп: "міне" дейді, 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып аяқ алшак, дене бос, қол төменде 3.1. Жерге отырып, қолдарын алдына созып: "міне" дейді. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол кубиктермен көкірек тұсында 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Таяқ астынан тізе мен саусаққа тіреп төрт тағандап еңбектеу; - Алға жылжи отырып, таяқ астынан тізе мен саусаққа тіреп төрт тағандап еңбектеу. Қ/ойын: № 28 «Күн мен жаңбыр» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
---	---	---

Әдіскер:

3.Сабитова

04.12.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 15
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін», «Балапан», «Балбөбек» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 11.12-15.12.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№ 2 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Ақкөгершін» тобы		08.50-08.55		
«Балапан» тобы		08.55-09.00		
«Балбөбек» тобы		09.00-09.05		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, лақтыру, қағып алу. Мақсаты: Балаларға допты көлденең нысанға, алысқа, тура нысанға лақтыру дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 1-1 гимнастикалық шеңберді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1-2 иыққа салып, басқа кию; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, гимнастикалық		Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. ЖДЖ: 1. "Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1 - қолды екі жаққа созу. 2 - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту. 3 - екі жаққа созу. 4 - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен" деу.		Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу дағдыларын дамыту. ЖДЖ: . "Созыл" жаттығуы. Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта.

шенберді екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, гимнастикалық шенберді ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, гимнастикалық шенберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 оң жаққа бұрылып, гимнастикалық шенберді жерге қою; 3-2 тіктелу; 3-3 сол жаққа бұрылып, гимнастикалық шенберді жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, гимнастикалық шенберді екі қолмен ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Құм салынған дорбашаның астынан қос қолмен тік нысанға лақтыру. (1-1,5 м арақашықтықтан); -Лақтырған добын қағып алу, кері лақтыру. Қ/ойын: №9 «Аюлар мен аралар» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет). 2. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1 - 2 - оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт" деу. 3 - 4 - бастапқы қалып. (5 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Төмпешіктер үстінен тізені жоғары көтеріп, еденнен екпінмен серпіле, серпілу мен қолды сермеу қимылын үйлестіре және тепе-теңдік сақтап жүру; -Бір-бірінен 20 см орналасқан төмпешіктер үстінен жүру. Қ/ойын: №26 «Орнынды тап» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	1 - 2 рет тізеге көтерілу (тұру), қолды жоғары созу, созыла жоғары қолға қарау. 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (4-5 рет). 4. "Сағаттың тілі" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты айқастыра отыру, қол белде. 1 - оңға еңкейіп "тик" деу. 2 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. 3 - солға еңкейіп, "тик" деу. 4 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. (6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Адымдап жүріп, тізбекке тұру; -Оң және сол қолымен алысқа лақтыру. (биіктігі 10 см). Қ/ойын: № 29 «Доп қуу» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова

11.12.23ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы.

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 16
Білім беру ұйымы: КМКК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін», «Балапан», «Балбөбек» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 19.12-22.12.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№ 1 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Ақкөгершін» тобы		08.50-08.55	
«Балапан» тобы		08.55-09.00	
«Балбөбек» тобы		09.00-09.05	
Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, лақтыру, қағып алу. Мақсаты: Балаларды сапқа тұрғызу, бір тізбекте саппен жүру, жүгіруге жаттықтыру. Өртүрлі қалыпта допты лақтыру ептілігін дамыту. ЖДЖ: (орамалмен) 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар орамалдары сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау іскерліктерін жетілдіру. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп,	Секіру. Мақсаты: Балаларда әртүрлі бағыттарда, жылдам және баяу қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін жетілдіру; балаларды алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруге үйрету; допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату дағдысын дамыту. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 1-1 гимнастикалық шеңберді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1-2 иыққа салып, басқа кию;	

кайталанады).

2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.

2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, орамалды сермеп "жаса" деген сөзді айтады.

2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.

3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.

3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.

4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.

4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

- Оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық)

- Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату.

Қ/ойын: №30 «Аңшылар мен қояндар»

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).

Аяққа арналған жаттығулар:

аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа

қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен

иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Шанамен сырғанау, қарды жұмарлап лақтыру;

-Шананың жібінен сүйреп төбешікке көтерілу.

Қ/ойын: № 2 «Допты қуып жет».

Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығу

1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау).

2. Бастапқы қалып: тік тұрып, гимнастикалық шеңберді екі қолымен төменде ұстау;

2-1 қолды жоғары көтеріп, басқа кигізу;

2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау);

3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою;

3-1 оң жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою;

3-2 тіктелу;

3-3 сол жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою;

3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).

4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау;

4-1 бір бағытта жеңіл секіру;

4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру;

-Орнынан 50 см кем емес ұзындыққа секіру.

Қ/ойын: №5 «Қасқырлар мен лақтар»

Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

Әдіскер:

З.Сабитова

19.12.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 17

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін», «Балапан», «Балбөбек» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 25.12-29.12.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.	
Таңертеңгі жаттығу		№ 2 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.	
«Ақкөгершін» тобы		08.50-08.55		
«Балапан» тобы		08.55-09.00		
«Балбөбек» тобы		09.00-09.05		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Максаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып.		Домалату, лақтыру, қағып алу. Максаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру. "Міне, біз қандай биікпіз!"; - деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. "Міне, біз қандай кішкентаймыз!"; - деп, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бүгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын		Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Максаты: Құрсаудан құрсауға өтуге үйрету; модульге немесе гимнастикалық орындыққа көтерілуге және одан түсіп тепе-теңдік сақтап жүру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: (орамалмен). 1. Бастапқы қалып, аяқ арасы алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып тұрып: - Тауып ал! 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып, аяқ арасы алшақ, дене тік, қол төменде.

1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Еденге тура салынған жіппен тепе-теңдік сақтай жүру; -Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру. Эстафеталық/ойын: № 14 «Кегли» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру. Орындарында "торғайша" секіреді. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Алысқа дәлдеп лақтыру (1,5-2 м кем емес).; -Допты қақпа арқылы домалату (ені 50 см). 1,5 арақашықтықтан. Қ/ойын: № 4 «Маған қарай жүгіріндер» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	2.1. Онға бұрылып қолдарын созады, орамалды умаждап: - Жуамыз! 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып, жерде отырады, аяқ арасы алшақ, орамал тізенің үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып тұрып: - Ұйықтайық! 3.2. Бастапқы қалып, (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып, аяқ арасы бірге қосулы, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Көлбеу жоғары қойылған тақтайдың үстімен жоғары төмен жүру; -Гимнастикалық орындық үстінде кедергілерден (текшелерден) аттап жүру. Қ/ойын: № 17 «Айдаһардың құйрығы» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.
---	---	--

Әдіскер:

3.Сабитова

25.12.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 1
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 04.09-08.09.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№1 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		09.05-09.10		
«Бүлдіршін» тобы		09.10-09.15		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта) дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Б.қ.: «Өкпешіл» 1. Аяқтар алшақ қойылған, орамал бүйірде. Басты оң және сол жақтағы орамалға төмен түсіріп бұру. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Қозғалмалы иық» 2. Аяқ иық көлемінде, орамал иықта, иықты артқа –алдыға, жоғары – төмен қозғау. /6 рет қайталау/		Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету. ЖДЖ: Б. қ.: «Сүнгіуір» 2. Аяқтары алшақ қойылған, Жалаушаларды беттестіріп, Суға секіру кейпін көрсетеді. Жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бұрамалы қуыршақ» 3. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде. екі жаққа шұғыл бұрылып, орнында жүру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Маймақ аю»		Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өтуге үйрету. ЖДЖ: Б.қ.: «Басты айналдыру» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстап, лента төменде. тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2-3-4 есебінде басты оңға қарай, содан соң келесі жаққа айналдыру керек. /5-рет қайталау./ Б.қ.: «Шеңбер»

Б.к.: «Ғажайып кемпірқосақ» 3. Аяқтар алшақ қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту, әр иілген сайын «ғажайып» деп айту. / 6 рет қайталау./ Б.к.: «Керілу» 4. Аяқтарын алшақ қою, орамал жанға кеуде тұсында, 1- 3 орамалды жанға баяу соза отырып керілу. 4-б.к. /6 рет қайталау/ Б. к.: «Диірмен» 5. Аяқтарын алшақ қойып, денені тік ұстау. Орамал жанда. 1- орамалды жанға созу, 2- оң қолдағы орамалды сол аяқтың өкшесіне тигізу. 3- керісінше. 4- б.к. /6 рет қайталау./ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; - допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру. Қ/ойын: № 22 «Үш орындық» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.	4. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар жерде. 1- 4 табан мен алақанға сүйене отырып, аяқты бүкпей орнында жүру. /6 рет қайталау Б.к.: «Шамшырақ» 5. Аяқтарын алшақ қою, жалауша белде, 1-2 жылжымалы қадаммен жалаушаны оңға қарай айналдыру қалпында жанына қарай жүру. 3- б.к. 4-5 – дәл солай сол жаққа қарай жүру. (6- рет қайталау.) Б.к.: «Секіргіштер» 6. Аяқтарын бірге ұстайды, жалауша белде. Алдыға ,артқа, оңға, солға секіреді. (6-рет қайталау.) Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Ені 20 см, биіктігі 30 см болатын тақтай бойымен тепе-теңдікті ұстап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру. -Текшенің үстінен аттап, алға секіру. Қ/ойын: № 9 «Аюлар мен аралар» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	2. Аяқтары алшақ қойылған, оң қолдағы лентаны 1-2 деп санағанда алдымен екі жанға, содан соң алға, қайта екі жанға, содан соң артқа қолмен кең шеңберлер жасау керек; 3 - 4 есебінде алға қарай. /5 рет қайталау./ Б.к.: «Лентаны жасыр» 3. Аяқтары иық жалпақтығында, ленталар жанда, алдыға еңкейіп, ленталарды артқа созу «жасырдым» деп айту, шалқайып, қолды алдыға созу «міне-міне» деп айту. /5 рет қайталау./ Б.к.: «Жоғарыда-төменде» 4. Аяқтарын алшық қою, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып «жоғарыда» деп айту, төменде түсіріп «төменде» деп айту. /6 рет қайталау./ Б. к.: «Лентаны ілу» 5. Аяқтарын алшақ қойып, тізе бүгу. Ленталар төменде. Орнынан тұрып, лентаны жоғары көтеріп, лентаны ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. /6 рет қайталау./ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру; - таяқшалардан, үрленген доптардан аттап өту. Эстафеталық ойын: № 2 «Секіргіш» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.
--	---	---

Әдіскер:



З.Сабитова 04.09.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 2

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 11.09-15.09.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертенгі жаттығу		№1 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, денешынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		09.05-09.10		
«Бүлдіршін» тобы		09.10-09.15		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Б.қ.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты алшақ қоямыз, доп жанымызда. Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттап созылу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды. /6 рет қайталау./		Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденнен бір шеті 15–20 см жоғары қойылған тақтайдың үстімен (ені 20 сантиметр, ұзындығы 1,5–2 метр), текшелердің, кегльдердің, құрсаулардың, таяқтардың арасымен топпен жүру дағдыларын қалыптастыру. ЖДЖ: Б.қ.: «Көңілді сандар» 1. Аяқты алшақ қоямыз, қолдары белде, мұрнымен «1,2» сандарын жазу. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Маймақ қонжық» 2. Аяқты алшақ қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол жаққа кезек қисаю. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді ұшақ»		Домалату, қағып алу, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Б.қ.: «Көбелек қонды» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Диірмен» 2. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолды екі жаққа жіберіп, жұдырықты түйіп, шынтақпен ішке - сыртқа айналдыра қимылдаймыз. /6 рет қайталау/

Б.к.: «Бауырсақ» 3. Аяқтар алшақ қойылған, доп қолда. 1-тізерлей отырып, допты айналдыра домалатады. 2- б.к. /6 рет қайталау./ Б. к.: «Аққу қанатын қақты» 4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты жасау. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Дәл тигіз» 5. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземенде қайталау. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Кетті, кетті домалап» Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 35-40 см жоғары қойылған арканның астынан еңбектеу; -Құрсаудан еңбектеу. Қ/ойын: № 11 «Мысық пен тышқан» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	3. Аяқты алшақ қоямыз, қолымызды жанға созамыз. 1-2 - оң қолды баяу жоғары көтереміз, 3-4 - сол қолды баяу жоғары көтереміз. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Құламалар» 4. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанда, оңға, солға иілу, қол бос қозғалады. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Үлкен- кіші» 5. Аяқты алшақ қоямыз, қолды жанымызда, отырамыз «кіші» деп айту, тұру «үлкен» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Оң-сол» 6. Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру. Әр секірген сайын «оң-сол» деп айту. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Тақтайдың үстімен жүру; -Кегльдердің арасынан топпен жүру. Қ/ойын: № 15 «Айдаһардың құйрығы» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Б.к.: «Құс қанаты» 3. Аяқ иық көлемінде, алақанды жоғары қарата қолды екі жаққа сермейді. /8 рет қайталау./ Б. к.: «Хоп-ха» 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, «хоп» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Жүйрік көжек» 5. Аяқтары алшақ қойылған, қолдарын көжектің аяғына ұқсатып ұстап, орнында жүгіру. (10-15 секунд) Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру; - Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). Қ/ойын: №17 «Аңшы» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
--	---	---

Әдіскер:

З.Сабитова

11.09.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 3
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезені: III апта 18.09-22.09.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№2 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, денешынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		09.05-09.10	
«Бүлдіршін» тобы		09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Домалату, қағып алу, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру қабілеттерін дамыту. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Б.қ.: «Сағаттар» 1. Аяқтары алшақ, таякша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Су тасушы» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таякша иықта, иықты кезек көтеру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Терезе» 3. Аяқтары алшақ қойылған қолға таякшаны алып, аяқты айкастыра тұрып, денені оңға-солға бұрады./6 рет қайталау/ Б.қ.: «Атлет»		Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Құрсаудан құрсауға өтуге үйрету; модульге немесе гимнастикалық скамейкаға көтерілуге және одан түсуге үйрету. Еденнен 12–18 см жоғары көтерілген арқаннан немесе таяқтан аттап жүру дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Б.қ.: «Күн- түн» 1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. 1- көзімізді жұмамыз. 2- мойынды оңға бұрып, көзімізді ашамыз, 3- алдыға қарап көзімізді жұмамыз, 4- мойынды солға бұрып көзімізді ашамыз. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Иілгіштер» 2. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жанда, 1-2 - оң аяқтың тізесін сәл бүгіп оңға қарай иілеміз, 3-4 – сол аяқтың тізесін сәл бүгіп солға иілу. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Балапан қанатын қакты» 3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6- шынтақты жоғары-төмен көтеру, . /6 рет қайталау./	
		Жұма	
		Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15см): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Б.қ.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Әткеншек» 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Гүл»	

4. Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында. 1- отырады, арканы түзу ұстап, екі қолмен таяқшаны алға қарай көтереді, тұрып қолды төмен түсіреді. /6 рет қайталау/

Б.к.: «Құтқарушы таяқшасы»

5. Аяқтарын алшақ қою, таяқша кеуде тұсында; екі қолмен таяқшаны ұстап, серіппелі қимылмен отырып - тұру. (6 рет қайталау).

Б.к.: «Велосипедші»

6. Аяқтарын алшақ қою, таяқшаны бел тұсында ұстау; 10 рет маршпен жүру,

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес):
Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2–2,3 м қашықтықтан) домалату;

Қойын: № 18 «Жаяу көкпар»

Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

Б. к.: «Айнаны сұрту»

4. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-4 алақанды ашып отырып-тұрып айнаны сұрту қимылын көрсетеміз. 5-6 қолды жоғары созып шапалақтаймыз. /6 рет қайталау/

Б.к.: «Көбелек ұстау»

5. Аяқтарын алшақ, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. /6 рет қайталау./

Б.к.: «Серіппе»

6. Аяқтарын біріктіру. Қолдары белде. 1- тізені бүгіп отыру, 2- б.к.

Қорытынды:

4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Құрсаудан құрсауға өту;

- Арқаннан аттап жүру.

Қойын: № 1 «Доп қуу»

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

3. Қолды белге ұстап, тізерлей отырады, денені екі жаққа кезек бұрып, орамалды жаяды. /6 рет қайталау/

Б. к.: «Диірмен»

4. Аяқты иық деңгейіне қойып, денені алға қарай еңкейту керек, қолды екі жаққа жібереді, алға қарап, қолды алма кезек алға, артқа сермейді.

/6 рет қайталау/

Б.к.: «Шырақ»

5. Аяқты иық деңгейіне қойып, қолды жоғары көтереді, алға еңкейеді, түзу тұрады, солға еңкейеді, түзу тұрады. /6 рет қайталау/

Б.к.: «Көңілді жалауша»

6. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру.

Қорытынды:

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Көлбеу тактаймен (ені 20 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру;

- Еденнен 20–25 см көтерілген баспалдақ тактай үстімен жүру.

Қойын: № 3 «Айгөлек»

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

Әдіскер:

З.Сабитова

18.09.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 4
Білім беру ұйымы: КМКК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 25.09-29.09.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№2 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		09.05-09.10		
«Бүлдіршін» тобы		09.10-09.15		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Максаты: Қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15см): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Б.қ.: «Оң - сол» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Піл»		Жүру. Максаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою арқылы жүру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Б. қ.: «Сүңгуір» 2. Аяқтары алшақ қойылған , Жалаушаларды беттестіріп, Суға секіру кейпін көрсетеді. Жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бұрамалы қуыршақ» 3. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде. екі жаққа шұғыл бұрылып, орнында		Жалпы дамытушы жаттығулар. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындауға үйрету. ЖДЖ: : Б.қ.: «Оң - сол» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет қайталау/

2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен аяқастырады, екі қолды бірдей жоғары көтеріп, алға еңкейеді, қолды иыққа дейін түсіріп, денені 90 градусқа бұрады, қолды жерге дейін түсіріп, бастапқы қалыпқа оралады. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Допты жалғастыр» 3. Аяқтары алшақ қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа созып, жоғары көтеру, допты келесі қолға салып, қайта екі жаққа созып төмен түсіреді /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бақа» 4. Доп жанда . Қол мен табанға сүйене отырып, допты айнала секіре еңбектеу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту; - Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Қ/ойын: №19 «Өрмекші мен шыбын» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	жүру./6 рет қайталау/ Б.қ.: «Маймақ аю» 4. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар жерде. 1-4 табан мен алақанға сүйене отырып, аяқты бүкпей орнында жүру. /6 рет қайталау Б.қ.: «Шамшырақ» 5. Аяқтарын алшақ қою, жалауша белде, 1-2 жылжымалы қадаммен жалаушаны оңға қарай айналдыру калпында жанына қарай жүру.3- б.қ. 4-5 – дәл солай сол жаққа қарай жүру. (6- рет қайталау.) Б.қ.: «Секіргіштер» 6. Аяқтарын бірге ұстайды, жалауша белде. Алдыға ,артқа, оңға, солға секіреді. (6-рет қайталау.) Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Допты өзіңе қарай қыспай, алдыға қарай ұстай отырып алға-жоғары лақтыру ; - 5 метр алға аттай отырып заттар арасымен екі аяқпен секіру. Қ/ойын: № 23 «Соқыр теке» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Б.қ.: «Піл» 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен аяқастырады, екі қолды бірдей жоғары көтеріп, алға еңкейеді, қолды иыққа дейін түсіріп, денені 90 градусқа бұрады, қолды жерге дейін түсіріп, бастапқы қалыпқа оралады. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Допты жалғастыр» 3. Аяқтары алшақ қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа созып, жоғары көтеру, допты келесі қолға салып, қайта екі жаққа созып төмен түсіреді /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бақа» 4. Доп жанда . Қол мен табанға сүйене отырып, допты айнала секіре еңбектеу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтап жүру; - Көлбеу қойылған баспалдақпен жүру. Қ/ойын: №1 «Доп қуу» Қорытынды: Бір-бірден бір сапка тізіліп жүру.
--	--	---

Әдіскер: 

З.Сабитова 25.09.23 

Дене шынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 5

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 02.10-06.10.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№1 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		09.05-09.10		
«Бүлдіршін» тобы		09.10-09.15		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет) дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Б.қ.: «Жылынның қимылы» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Әр		Жалпы дамытушы жаттығулар: Мақсаты: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бұғу және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Б. қ.: «Оң-сол» 1. Аяқтары алшақ қойылған , ленталар төменде. басты оңнан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Шеңбер жасау» 2. Аяқтары алшақ қойылған , ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға		Жүру, жүгіру. Мақсаты: Жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: «Зырылдауық (пропеллер)» жаттығуы. Б.қ: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1-қолды екі жаққа созу. 2- қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-біріне айналдырып, «р-р-р» деп айту. 3-екі жаққа созу. 4-б.қ келіп, «төмен» деу керек. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру. (5рет) «Тізені шапалақтау» жаттығуы

кимылда «т-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /4-рет қайталау./ Б.қ.: «Биші» 2. Аяқтары алшақ қойылған, оң қолдағы лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – төменге сермеп отырып ауыстыру. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Ләйлек» 3. Аяқтары иық мөлшерінде, ленталар жанда, тік тұрып, аяқты иық деңгейінен сәл алшақ ұстайды, алақанның сырт жағымен белден ұстап, денемен жартылай шеңбер жасайды. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Бұйрықты орында» 4. Аяқтарын алшық қою, ленталар екі жақта. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып қою керек. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Қоңыз» 5. Төрт тағандап тұрып, қолды, аяқты бүгу және жазу керек.. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді аяқтар» Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты қос қолмен лақтыру, кеудеге қыспай қағып алу; - Тізбек бойынша допты қос қолмен төмен лақтырып, қолды шапалақтап қағып алу. Эстафеталық ойын: № 1 «Баскетбол» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Маятник» - 3. Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолмен қабырғаны, сол қолмен саннан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жасыру» 4. Аяқты алшақ қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Тағзым» 5. Денені тік ұстау. Лента белде. 1- алға қарай еңкейіп, 2- лентаны аяқ басына дейін жеткізу керек. Б.қ.: «Серіппе» Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйене отырып еңбектеу. -Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолын белге қойып, еденде созылып жатқан арқан үстімен бір бүйірмен адымдап жүру. Эстафеталық ойын: № 1 «Баскетбол» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	Б.қ: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2-оң тізеге (сол) еңкейіп, «шарт» деу. 3-4 – б.қ. (5 рет). «Сипаймыз» жаттығуы. Б.қ: аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға қою. Оң аяқ пен сол аяқты тізеден жоғары-төмен 3-4 рет сипау. Сол аяқты оң аяқпен тізеден жоғары-төмен 3-4 рет сипау. 4-5 рет еркін тыныс алу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Жүгіріп келіп жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу; - Гимнастикалық орындықта алақан мен табанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. Эстафеталық ойын: № 3 «Жүйрік ат» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.
---	---	--

Әдіскер: 

З.Сабитова 02.10.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 6
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 09.10-13.10.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№1 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		09.05-09.10		
«Бүлдіршін» тобы		09.10-09.15		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау. Мақсаты: Балаларды арақашықтық сақтай білуге дағдыландыру, тепе-теңдікті сақтауға, сап-тізбекте бір-бірден жүру, ирелендеп жүру, басты көтеріп тепе-теңдікті сақтап жүруге ынталандыру. ЖДЖ: Тірек-қимыл жаттығулары Б.қ. – аяқты алшақтата иық деңгейінде қою, оң қолды аздап бүгіп, алға созу. Сол қолды оң қолдың шынтағына қойып біртіндеп басып, оң қолдың шынтақ тұсын іш жағынан сол иыққа жақындату. 10–15 секунд орындалады. Б.қ. – аяқты алшақтата иық деңгейіне қою. Қолды артқа айқастырып жоғары бұраландатып көтеру. Білек тұсынан имеген жөн. 10–15 секунд орындалады. Б.қ. – аяқты иық деңгейіне қою, қолды жоғары созу, оң қолды білек желке тұсына келетіндей етіп шынтақтан бүгу; сол қолмен оң қолдың шынтағынан ұстап оны солға тарту, екінші қолға да соны қайталау.		Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Заттардың арасымен доптарды, күрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алуды үйрету. (қатарынан 3–4 рет); ЖДЖ: Б.қ.: «Мысық оянды» 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Кілем қағу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп		Жүру. Мақсаты: Жылдам қозғалуды, баяу, жылдам жүруді, жүруді жүгіруге ауыстыру іскерліктерін дамыту. қимылды ойындарға деген қызығушылықтарын ояту. ЖДЖ: Б. қ.: «Оң-сол» 1. Аяқтары алшақ қойылған, ленталар төменде. басты оңнан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Шеңбер жасау» 2. Аяқтары алшақ қойылған, ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Маятник» - 3. Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолмен қабырғаны,

Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен жүгіру (3–5 минут). Тынысты қалпына келтіру. Күшті дамытуға арналған жаттығулар. Қолмен 5 метр арақашықтықты жүру (бір бала екінші баланың аяғын көтеріп ұстайды, екінші бала қолымен жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Сап-тізбекте бір-бірден жүру, ирелендеп жүру, басты көтеріп тепе-теңдікті сақтап жүру; -20 метрге дейін жүгіру бағытын және жылдамдығын өзгертіп жүру. Қойын: №5 «Күн мен түн» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Бұрылыс» 3. Аяқты алшақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу . /6 рет қайталау/ Б.к.: «Иілу» 4. Аяқты алшақ қойып, тік тұрады, таяқша қолда. Таяқшаны алға ұзартып, таяқшаны жоғары көтереді, артқа шалқаяды, солға бұрылады, денені алға еңкейтіп, оңға бұрылады. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Дәл тигіз» 5. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Көңілді таяқша» 6. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -1,5м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыру; - Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Қойын: №23 «Соқыр теке» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	сол қолмен саннан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Жасыру» 4. Аяқты алшақ қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Тағзым» 5. Денені тік ұстау. Лента белде. 1- алға қарай еңкейіп, 2- лентаны аяқ басына дейін жеткізу керек. Б.к.: «Серіппе» 6. Аяқтарын алшақ қою, лента төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Сапта бір-бірден жүру; -биіктігі 5-10 см заттардан аттап секіру. Қойын: № 22 «Үш орындық» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.
---	--	--

Әдіскер:



З.Сабитова

09.10.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 7

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 16.10-20.10.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды квари́тау.
Таңертеңгі жаттығу		№2 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		09.05-09.10		
«Бүлдіршін» тобы		09.10-09.15		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату іскерліктерін дамыту. ЖДЖ: Б.қ.: «Жоғары – төмен» 1. Аяқтары алшак қойылған, доп қолда. Допты жоғары көтеріп, төбеге қарау«жоғарыда» деп айту. Допты төмен түсіріп, жерге қарау «төменде» деп айту. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Айдаһардың құйрығы» 2. Аяқтар алшак қойылған, доп қолда. Оңнан – солға, солдан-оңға қарай бұрылу, әр бұрылған сайын « көрдім» деп айту. /6 рет қайталау./		Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: «Құрсау жоғарыда» Б. қ. – аяқты иық деңгейінде қою, құрсауды қолды бүгіп иыққа кигізу. 1 – құрсауды жоғары көтеру, оған қарау; 2 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). «Құрсауды көтеру» Б. қ. – құрсау ішінде аяқты аздап алшак қойып тұру, қолды түсіру. 1 – отырып, құрсауды екі жанынан ұстау; 2 – бойды тіктеу, құрсауды белге дейін көтеру; 3 – отыру, құрсауды жерге қою (13-сурет); 4 – тұру, бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). «Бұрыш»		Тепе-теңдікті сақтау. Мақсаты: Балаларға басына қапшық қойып, арқан үстімен бір жақ жанымен тепе-теңдік сақтап жүруді үйрету және допты тура домалату дағдысын жетілдіру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына жаттықтыру. ЖДЖ: Б.қ.: «Көбелек қонды» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Диірмен» 2. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолды екі жаққа жіберіп, жұдырықты түйіп, шынтақпен ішке - сыртқа айналдыра кимылдаймыз. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Құс қанаты» 3. Аяқ иық көлемінде, алақанды жоғары қарата қолды екі жаққа сермейді. /8 рет қайталау./

Б.к.: «Мергендер»

3. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземен кезек қайталау. /6 рет қайталау/

Б. к.: «Аққу қанатын қақты»

4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты жасау. /6 рет қайталау/

Б. к.: «Доп қашты»

5. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Орнында секіру. /10-15секунд/

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Допты еденге соғып, ыршыған допты қайтадан қағып алу;

-Допты көлбеу және тігінен қойылған нысанаға оң және сол қолмен домалату.

Қойын: № 12 «Көжектер мен түлкі»

Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

Б. к. – құрсау ішінде тізені бүгіп отыру, қолды артқа тіреу. 1 – аяқты жазып, жоғары көтеру; 2 – аяқты екі жаққа алшақтатып, құрсаудың екі жанына қарай жерге түсіру; 3 – екі аяқты біріктіріп, тік ұстап жоғары көтеру; 4 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет).

«Адымдау»

Б.к. – бойды жазып тұру, құрсауды төменде екі қолмен ұстау. 1 – сол аяқпен адымдау, құрсауды кигізу, 2 – б.к. 3 – сол аяқпен де орындалады. 8 рет.

«Айналдыру»

Б.к. – тұру, құрсау жерде тұрады. Құрсауды бір қолмен үш рет айналдыру.

«Массаж»

Б.к. – тұру, құрсау жерде. Оны оң аяқтың башпайларымен жерден көтеру, сол аяқпен де солай қайталау. 3 рет.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Еденде созылып жатқан жіптің үстімен аюдың жүрісін салып жүру;

-Гимнастикалық орындықтың үстіне шалқадан жатып алға қарай жылжу.

Қойын: № 16 «Қарлығаш»

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

Б. к.: «Хоп-ха»

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, «хоп» деп айту. /6 рет қайталау/

Б.к.: «Жүйрік көжек»

5. Аяқтары алшақ қойылған, қолдарын көжектің аяғына ұқсатып ұстап, орнында жүгіру. (10-15 секунд)

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-- Басына қапшық қойып, қолын беліне таянып арқан бойымен адымдап бір жақ жанымен жүру;

- Допты тура домалату.

Қойын: № 23 «Соқыр теке»

Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

Әдіскер:



З.Сабитова 16.10.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 8

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 23.10-27.10.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№2 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		09.05-09.10	
«Бүлдіршін» тобы		09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жалпы дамыту жаттығулар. Максаты: Кеудеге арналған жаттығулар Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату іскерліктерін дамыту. ЖДЖ: (Жұптасып құрсаумен орындалатын жаттығулар) 1. Б.к.: шеңбер ортасында бір-біріне арқамен тік тұру, құрсау иықта. 1-2 – құрсауды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру – демді ішке тарту; 3-4 – б.к. 6-8 рет қайталау. 2. Б.к.: қайталанады. 1-2 – құрсауды жоғары көтеру, оңға (солға) иілу, демді ішке тарту; 3-4 – б.к. 6 рет қайталау.		Секіру. Максаты: Балаларға бір орында екі аяқты қосып, тұрған жерін айналып секіруді үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тактайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру; ептілікке тәрбиелеу. ЖДЖ: (Жұптасып құрсаумен орындалатын жаттығулар) Б.к.: шеңбер ортасында бір-біріне арқамен тік тұру, құрсау иықта. 1-2 – құрсауды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру – демді ішке тарту; 3-4 – б.к. 6-8 рет қайталау. 2. Б.к.: қайталанады. 1-2 – құрсауды жоғары көтеру, оңға (солға) иілу, демді ішке тарту; 3-4 – б.к. 6 рет қайталау. 3. Б.к.: біреуі отырып, құрсауды тігінен ұстайды (шамамен жерден 30 см), екінші бала құрсаудан бір адым жерде тұрады. Құрсауға тиіп кетпей, төрттағандап кіру, тұрып екінші жакқа	
		Жүгіру. Максаты: Балаларды кедергі заттардың арасынан хоп-фитболмен жүгіруге үйрету; 2 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке лақтыруға дағдыландыру; төзімділік пен ерік сапаларына тәрбиелеу. ЖДЖ: 1. б.к.: Негізгі ұстаным, алдыңызда тіке қолмен сақина, екі қолыңызбен ортаңғы сыртқа ұстаңыз. 1-2 - қолды кері ұстау орнына бұрау арқылы сақинаны айналдыру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу - 5-6 рет. 2. б.к.: Негізгі ұстаным, екі қолыңызбен төменгі жағында, ортаңғы сырты үшін екі қолмен ұстаңыз. 1 - отырыңыз, қонырау шалу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет).	

3. Б.к.: біреуі отырып, құрсауды тігінен ұстайды (шамамен жерден 30 см), екінші бала құрсаудан бір адым жерде тұрады. Құрсауға тиіп кетпей, төрттағандап кіру, тұрып екінші жаққа бұрылу. 3–5 рет қайталау. Орын алмастыру.

4. Б.к.: құрсауды башпайлармен және өкшемен қысып ұстау. 1-2 – аяқтың ұшына ақырындап көтерілу, қолды екі жаққа жаю; 3-4 – өкшемен тұрып, қолды төмен түсіру. 8–10 рет қайталау.

5. «Айналу» Б.к., н.т.: бір-бірінің артында құрсауға бүйірімен тұру, бір қолды белге қойып, екінші қолмен құрсауды ұстау. Аяқтың ұшымен отырып, құрсауды айналып шығу (үш айналым). Денені тіктеп, бағытты өзгерту. 3-4 рет қайталау.

6. Б.к.: қайталау. Тізені жоғары көтеріп, құрсауды айнала ырғақпен жүгіру (үш айналым), бір орында адымдау. Бағытты өзгерту. 3-4 рет қайталау.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Көлбеу қойылған тақтай үстімен жоғары және төмен жүру;

-Еденнен 20-25 см көтерілген тақтайша арқылы жүру.

Қ/ойын: № 12 «Көжектер мен түлкі»

Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

бұрылу. 3–5 рет қайталау. Орын алмастыру.

4. Б.к.: құрсауды башпайлармен және өкшемен қысып ұстау. 1-2 – аяқтың ұшына ақырындап көтерілу, қолды екі жаққа жаю; 3-4 – өкшемен тұрып, қолды төмен түсіру. 8–10 рет қайталау.

5. «Айналу» Б.к., н.т.: бір-бірінің артында құрсауға бүйірімен тұру, бір қолды белге қойып, екінші қолмен құрсауды ұстау. Аяқтың ұшымен отырып, құрсауды айналып шығу (үш айналым). Денені тіктеп, бағытты өзгерту. 3-4 рет қайталау.

6. Б.к.: қайталау. Тізені жоғары көтеріп, құрсауды айнала ырғақпен жүгіру (үш айналым), бір орында адымдау. Бағытты өзгерту. 3-4 рет қайталау.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

- Бір орында екі аяқты қосып, тұрған жерін айналып секіру;

- еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру.

Қ/ойын: № 16 «Қарлығаш»

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

3. б.к.: Аяқ иық енінде, оң қолмен төменде сақина салу. 1 - қолды екі жаққа; 2 - қолды көтеру, сақинаны екінші қолға беру; 3 - қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу. Екінші қолмен бірдей (6-8 рет).

4. б.к.: Аяқтың ені бойынша аяқ, төменде оң қолдағы сақина. 1 - сол иілген аяқты көтеру, астындағы сақинаны екінші қолға ауыстыру; 2 аяқты төмендетіңіз, бастапқы күйге оралу. Оң аяғымен бірдей (6 рет).

5. б.к.: Аяқтың иығының ені бір-бірінен алшақ, төменгі жағында ортаңғы сырты үшін екі қолыңыздан ұстаңыз. 1 - түзу қолдар алға; 2 - иілу, сақинамен еденге тигізу; Z - түзу, алға сақина; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет).

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Кедергі заттардың арасынан хоп-фитболмен секіру;

-1,5 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру.

Қ/ойын: № 23 «Соқыр теке»

Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

Әдіскер:

З.Сабитова 23.10.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 9
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: V апта 30.10-03.10. 2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Танертеңгі жаттығу		№1 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		09.05-09.10	
«Бүлдіршін» тобы		09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), он және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет); ЖДЖ: Доппен жалпы дамыту жаттығулары.		Жалпы дамытушы жаттығулар: Мақсаты: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бүгу және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру. ЖДЖ: 1. б.к. - аяқтың иық енінде тұруы, доп екі қолда төмен. Доп жоғары, оңға (солға) қисайыңыз, түзетініз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (4-6 рет). 2. б.к. - аяқтар сәл алшақ, иілген қолдарда доп кеудеде. Отырыңыз, допты тастаңыз және оны	
		Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі доптар мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, допты екі қолмен алға лақтыру, допты алға домалату (отырып, тұрып), допты (диаметрі 6–8 см) төменге, қашықтыққа лақтыру. ЖДЖ: Б.к.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жакқа қисайту. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Әткеншек»	

1. б.к.: Аяғы бөлек, доп оң қолында. 1 - қолды екі жаққа; 2 - қолды алға, допты сол қолға жылжытыңыз; 3 - қолды екі жаққа; 4— бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет).

2. б.к.: Аяғы бөлек, доп оң қолында. 1 - алға иілу, допты аяғыңыздың арасына еденге қою; 2 - түзу, қол белде; 3 - алға еңкею, допты сол қолмен алу; 4 - түзу, доп сол қолда. Сол қолмен бірдей (7-8 рет).

3. б.к.: Тізе беру жағдайы, доп оң қолында. 1-3 допты дененің айналасына айналдыру; 4 - допты сол қолыңызбен алу. Екінші қолмен бірдей (әр бағытта 4 рет).

4. б.к.: Аяқтың ені бойынша аяқ, төменде оң қолмен доп. 1 - отыру, қолдар алға, допты сол қолға ауыстыру; 2 - тұрыңыз, бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет) ..

5. б.к.: Аяғы бөлек, доп оң қолында. 1 - қолды екі жаққа; 2 - артқы қолдар, допты сол қолға беру; 3 - қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу, доп сол қолда. Екінші қолмен бірдей (6-8 рет).

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Қапшықты алысқа лақтыру;

-Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2,3 м қашықтықтан) домалату.

Эстафеталық ойын: №4 «Жүйрік паравоз»

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.

Тыныс алу жаттығуын жасау.

екі қолыңызбен ұстаңыз; допты алу, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет).

3. б.к. - отыру, аяқтар түзу, доп табанға жатады, қолдар артта тұрады. Аяғыңызды жоғары көтеріңіз, допты домалату кезінде оны ұстаңыз, бастапқы орнына оралыңыз (4-5 рет).

4. б.к. - шалқаңызда жатып, аяқтарыңыз түзу; бастың артындағы доп. Оң (сол) аяқты көтеріңіз, доппен аяқтың саусағын тигізіңіз; аяқты төмендетіңіз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (5 рет).

5. б.к. - өкшелерде отыру, допты бүгілген қолдарда. Допты дененізге айналдырып, қолыңызбен екі бағытта саусақпен айналдырыңыз (әр бағытта 2-3 рет).

6. б.к. - аяқтар сәл алшақ, иілген қолдарда доп. Екі аяқпен шеңбер бойымен, екі бағытта секіру.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру; қолын беліне қойып, екі жаққа айналу;

-Доға астынан еңбектеп өту (биіктігі 50 см).

Қ/ойын: №7 «Қасқырлар мен лақтар»

Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/

Б.к.: «Гүл»

3. Қолды белге ұстап, тізерлей отырады, денені екі жаққа кезек бұрып, орамалды жаяды. /6 рет қайталау/

Б.к.: «Диірмен»

4. Аяқты иық деңгейіне қойып, денені алға қарай еңкейту керек, қолды екі жаққа жібереді, алға қарап, қолды алма кезек алға, артқа сермейді.

/6 рет қайталау/

Б.к.: «Шырақ»

5. Аяқты иық деңгейіне қойып, қолды жоғары көтереді, алға еңкейеді, түзу тұрады, солға еңкейеді, түзу тұрады. /6 рет қайталау/

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу;

- Допты еденге ұру және екі қолды жоғары көтеріп қағып алу, 4-5 рет жерге түсірмей қағып алу.

Қ/ойын: №22 «Үш орындық»

Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Әдіскер:

З.Сабитова

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 10
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 06.11-10.11.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№1 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		09.05-09.10		
«Бүлдіршін» тобы		09.10-09.15		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, қағып алу, лақтыру. Мақсаты: Балаларды 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалатуға үйрету; оқу қызметінде жаттығудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Кегельмен орындалатын ЖДЖ: Б.қ.: негізгі тұрыс, кегельдер төменде. 1 – кегельдерді екі жаққа созу; 2 – кегельдерді жоғарыға көтеру, допты екінші қолға ауыстырып қоямыз; 3 – кегельдерді екі жаққа созу; 4 – алғашқы қалыпқа оралу (6-7 рет). Б.қ.: аяқты екі жаққа кеңінен ашып тұру, кегельдерді кеуде тұсында ұстап тұру.		Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларға биіктігі 50 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өтуді үйрету; жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өтуге үйрету; кеглилер арасымен бір аяқпен секіру дағдыларына жаттықтыру; ЖДЖ: Б.қ.: негізгі тұрыс. 1 – сол аяқпен қадам жасау, оң қолының саусақтарын жұдырыққа түю; 2 – оң аяқпен қадам жасау, сол қолының саусақтарын жұдырыққа түю; 3 – сол аяқпен сол қадам жасау, оң қолының саусақтарын ашу; 4 – оң аяқпен оң қадам жасау, сол қолының саусақтарын ашу. Б.қ.: негізгі тұрыс. 1 – сол аяқпен қадам жасап, оң қолын шынтақ тұсынан бүгу;		Секіру. Мақсаты: Балаларды алға жылжып, бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалатуды үйрету; биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу дағдыларына жаттықтыру; бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «пойыз» болып жүруге дағдыландыру; ерік сапаларын арттыру. ЖДЖ: Б.қ.: аяқтарының арасын ашып, шығыршықтың екі шетінен ұстап, алдыға созып отыру. Қолдарын жоғары көтеру, жоғары қарау, төмен түсіру. Б.қ.: тұру, шығыршық еденде жатады. Шығыршыққа кіру және отыру («балапандар ұяларында отыр»), түзеліп

1 – кегельдерді екі жаққа созу; 2 – алға иілу, кегельді еденде тигізу; 3 – тік тұру, кегельдерді екі жаққа ұстау. 4 – б.к. келу(5-7 рет). Б.к.: тізерлеп тұру, кегельдерді иықтарына қойып тұру. 1 – 2 – оңға бұрылу, оң аяқтың өкшесінің тұсына жақындатып, еденге тигізу; 3 – 4 – түзу тұрып, алғашқы калыпка оралу. Дәл солай сол жаққа қарай (6 рет). Б.к.: негізгі тұрыс: қолдары белдерінде, кегельдер еденде. Қос аяқпен секіру, кегельдің айналасында екі бағытта оң және сол аяқпен кезек-кезек секіру Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалату; - аңдардың қимылдарын салу . Қ/ойын: №19 «Өрмекші мен шыбын» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	2 – оң аяқпен қадам жасап, сол қолын шынтақ тұсынан бұғу; 3 – сол аяқпен қадам жасау, оң қолын ашу; 4 – оң аяқпен қадам жасау, сол қолын ашу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту; - Кеглилердің арасымен бір аяқпен секіру. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	тұру, шығыршықтан шығу, қолдарын екі жаққа көтеріп, төмен түсіру («Құстар қанаттарын қағады»). Б.к.: аяқтарының арасын ашып, қолдарын артқа тіреп отыру, шығыршық аяқтарының арасында еденде жатады. Аяқтарын көтеріп қосу, еденге түсіру («Шығыршықты жасыру»). Аяқты көтеру, екі жаққа созу, еденге түсіру («Шығыршықты көрсету»). Шығыршықпен бүкіл алаң ішімен жан-жаққа шашырап жүгіру («Автокөліктер жүреді»). (30-40 сек). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -- Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалату; - Биіктігі 10 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу. Эстафеталық ойын: №30 «Шебер» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау
--	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова

06.11.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 11
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 13.11-17.11.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№ 2 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		09.05-09.10		
«Бүлдіршін» тобы		09.10-09.15		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, қағып алу, лақтыру. Мақсаты: Балаларды тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіруге үйрету; балаларда бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату; заттарды аттап өту; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Б.қ.: «Сағаттар» 1. Аяқтары алшақ, таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Су тасушы» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру.		Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларды гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеуге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; допты отырып-тұрып домалату дағдысын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу. ЖДЖ: : «Құрсау жоғарыда» Б. қ. – аяқты иық деңгейінде қою, құрсауды қолды бүгіп иыққа кигізу. 1 – құрсауды жоғары көтеру, оған қарау; 2 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). «Құрсауды көтеру» Б. қ. – құрсау ішінде аяқты аздап алшақ қойып тұру, қолды түсіру. 1 – отырып, құрсауды екі жанынан ұстау; 2 – бойды тіктеу, құрсауды		Жүру. Мақсаты: Балаларға қанат үстімен ауыспалы кадаммен жүруді үйрету; баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; доғадан еңкейіп өту дағдысына жаттықтыру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Жүріп орындалатын ЖДЖ: Б.қ.: аяқтарының арасын ашып, шығыршықтың екі шетінен ұстап, алдыға созып отыру. Қолдарын жоғары көтеру, жоғары қарау, төмен түсіру.

/6 рет қайталау/ Б.к.: «Терезе» 3. Аяқтары алшақ қойылған қолға таяқшаны алып, аяқты айқастыра тұрып, денені оңға-солға бұрады./6 рет қайталау/ Б.к.: «Атлет» 4. Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында.1- отырады, арқаны түзу ұстап, екі қолмен таяқшаны алға қарай көтереді, тұрып қолды төмен түсіреді. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Құтқарушы таяқшасы» 5. Аяқтарын алшақ қою, таяқша кеуде тұсында; екі қолмен таяқшаны ұстап, серіппелі қимылмен отырып - тұру. (6 рет қайталау). Б.к.: «Велосипедші» 6. Аяқтарын алшақ қою, таяқшаны бел тұсында ұстау; 10 рет маршпен жүру, Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру; - допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату; - тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру; Қ/ойын: №19 «Өрмекші мен шыбын» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	белге дейін көтеру; 3 – отыру, құрсауды жерге қою, тұру, бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). «Бұрыш» Б. к. – құрсау ішінде тізені бүгіп отыру, қолды артқа тіреу. 1 – аяқты жазып, жоғары көтеру; 2 – аяқты екі жаққа алшақтатып, құрсаудың екі жанына қарай жерге түсіру; 3 – екі аяқты біріктіріп, тік ұстап жоғары көтеру; 4 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). «Адымдау» Б.к. – бойды жазып тұру, құрсауды төменде екі қолмен ұстау. 1 – сол аяқпен адымдау, құрсауды кигізу, 2 – б.к. 3 – сол аяқпен де орындалады. 8 рет. «Айналдыру» Б.к. – тұру, құрсау жерде тұрады. Құрсауды бір қолмен үш рет айналдыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу; - Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Қ/ойын: : №7 «Қасқырлар мен лактар» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	Б.к.: тұру, шығыршық еденде жатады. Шығыршыққа кіру және отыру («балапандар ұяларында отыр»), түзеліп тұру, шығыршықтан шығу, қолдарын екі жаққа көтеріп, төмен түсіру («Құстар қанаттарын қағады»). Б.к. аяқтарының арасын ашып, қолдарын артқа тіреп отыру, шығыршық аяқтарының арасында еденде жатады. Аяқтарын көтеріп қосу, еденге түсіру («Шығыршықты жасыру»). Аяқты көтеру, екі жаққа созу, еденге түсіру («Шығыршықты көрсету»). Шығыршықпен бүкіл алаң ішімен жан-жаққа шашырап жүгіру («Автокөліктер жүреді»). (30-40 сек). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру; - Доғадан еңбектеп өту. Эстафеталық/ойын: №30 «Шебер» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.
--	---	---

Әдіскер:

З.Сабитова

13.11.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 12
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 20.11-24.11.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№1 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, денешынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		09.05-09.10		
«Бүлдіршін» тобы		09.10-09.15		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларды гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеуге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; допты отырып-тұрып домалату дағдысын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу. ЖДЖ: : Б.қ.: «Оң - сол» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Піл» 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын		Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. ЖДЖ: Б.қ.: аяқтарды қосып тұру, доп төменге екі қолда. Допты жоғары қарай көтеру, жоғары қарау, төмен түсіру, бастапқы қалыпқа келу. Б.қ.: аяқтары иық деңгейінде, доп екі қолында – кеуде тұсында. Еңкею, допты еденге тигізу, тік тұру, бастапқы қалыпқа келу. Б.қ.: аяқтарды қосып тұру, доп төменде екі қолында. Отыру, допты алға созу.		Секіру. Мақсаты: Балаларды сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру; 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыруды үйрету; балаларды заттардың арасымен жүру; биіктіктен секіру дағдыларын дамыту; негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту. ЖДЖ: «Штангистер» жаттығуы: аяқтарын сәл ашып тұрады, қолдары төмен түсірілген, таяқшаны көлденең екі шетінен ұстау. Таяқшаны кеуде тұсына көтеру, одан соң жоғары көтеру, бастапқы қалыпқа оралу.

тұсынан бір-бірімен айқастырады, екі қолды бірдей жоғары көтеріп, алға еңкейеді, қолды иыққа дейін түсіріп, денені 90 градусқа бұрады, қолды жерге дейін түсіріп, бастапқы қалыпқа оралады. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Допты жалғастыр» 3. Аяқтары алшақ қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа созып, жоғары көтеру, допты келесі қолға салып, қайта екі жаққа созып төмен түсіреді /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бақа» 4. Доп жанда . Қол мен табанға сүйене отырып, допты айнала секіре еңбектеу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу; - допты отырып-тұрып домалату- Қ/ойын: № 21 «Қаздар» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	Тұру, бастапқы қалыпқа келу. Б.қ.: отыру, допты алдында ұстау. Допты өз айналасында оңға(солға) қарай домалату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - әр кадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жартылай отырып жүру; - арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру Қ/ойын: № 17 «Аңшы» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	«Отыру» жаттығуы: аяқтың басын сәл ашып, өкшелерін қосып тұру, таяқша жауырын үстінде. Ақырын отыру, тізелерін екі жаққа қаратып, денесін тік ұстап, бастапқы қалыпқа оралу. «Байдаркада» жаттығуы: аяқтарын сәл ашып отыру, таяқшаны көлденең екі қолмен орта тұсқа келтіріп ұстау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - биіктіктен секіру; - 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру; Эстафеталық ойын: № 38 «Кедергіден өту» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.
---	--	---

Әдіскер:

З.Сабитова

20.11.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 13

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 27.11-01.12.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№1 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып,балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, денешынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		09.05-09.10	
«Бүлдіршін» тобы		09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Домалату, қағып алу, лақтыру. Мақсаты: Балаларда сапта бір қатармен тұру, жүру; шашырап жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыруға үйрету; ойындар арқылы кеуде тұсынан қос қолмен допты лақтыру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Б.қ.: негізгі тұрыс, екіге бүктелген секіртпе төменде. 1-2 – секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; 3-4 – б.қ. Б.қ.: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде. 1 – оң жакқа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру; 2 – оңға иілу; 3 – тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру; 4 – б.қ. Б.қ.: негізгі тұрыс, секіртпені		Секіру. Мақсаты: Балаларды түрлі қарқында жүру; заттарды аттап жүгіру; заттардың арасымен (арақашықтығы 2 м) секіру дағдысын пысықтау; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын дамыту. ЖДЖ: 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қолды дене бойымен ерікті түрде. Қолыңызды алға көтеріңіз, алдыңызда қолыңызды шапалаңыз; қолдарыңызды артқа алыңыз, алақандарыңызды артқа шапалақтаңыз; қолдарыңызды алға қарай жылжытыңыз және алдарыңызда қолдарыңызды ұрыңыз, қолдарыңызды төмен түсіріңіз, бастапқы күйге оралыңыз (4-5 рет). 2. б.қ. - аяқ иық енінде, қолдар дененің бойында. Оңға бұрылыңыз, қолыңызды	

екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2 – отыру, секіртпені жоғары көтеру; 3-4 – б.к. Б.к.: аяқты иық деңгейінде қою, секіртпе иықта. 1 – денені оңға бұру; 2 – б.к. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; Эстафеталық/ойын: № 18 «Баскетбол» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	шапалақтаңыз; түзу, солға бұрылыңыз, қолыңызды шапалақтаңыз, бастапқы күйге оралыңыз (4-5 рет). 3. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қол белде. қолды екі жаққа, оңға (солға) бүгілген аяқты көтеріңіз, тізеңіздің астына қолыңызды шапалаңыз; аяқты төмендетіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (5-6 рет). 4. б.к. - отыру, аяқтар бөлек, қолдар белде. қолды екі жаққа, алға еңкейіңіз, саусақтарыңызбен аяқтың саусақтарына тигізіңіз; түзету, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - екі аяқты қосып заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; - допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату; Қ/ойын: № 16 «Қарлығаш» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	О: 1-оңға иілу,орамалды өзінен неғұрлым алыс қою.2- оңға иілу,орамалды өзінен неғұрлым алыс қою. Б.к. 3. Б.к.-қол орамалды оң қолға ұстап,бір тізбекпен жүру; О: 1-қолды екі жаққа созу; 2-қолды жоғары көтеріп,қолорамалды оң қолдан сол қолға ауыстыру; 3- қолды екі жаққа созу. Б.к: Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Шаңғы тебу; -Қарлы кедергілерден секіру. Эстафеталық/ойын: №31 «Жаңа орын» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
---	--	---

Әдіскер: 
Дене шынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

З.Сабитова

27.11.23

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 14
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 04.12-08.12.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№1 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		09.05-09.10		
«Бүлдіршін» тобы		09.10-09.15		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеруді үйрету. ЖДЖ: 1. Б.қ – аяқ алшақ , доп екі қолда төмен. Допты алға, жоғары көтеру; допты төмендету, бастапқы орнына оралу.		Домалату, қағып алу, лақтыру. Балаларды допты қағып алып жүгіру; бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өтуге үйрету; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүру және жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту. ЖДЖ: 1. «Жіпті соз» жаттығуы. Б.қ.: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1 – 2 – жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3 – 4 – б.қ. келу, «төмен» деу. 5 – 6 рет. 2. «Бұрылу» жаттығуы. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру. 1 – оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2 – б.қ. Сол жаққа орындау. Әр жаққа 5 – 6 реттен. 3. «Сәл отыру» жаттығуы. Б.қ.: н.т. жіптің екі шетінен ұстап тұру.		Тепе-теңдік сақтау. Мақсаты: бөренеде отырып, төрт тағандап жүру және жіптің бойымен табанды жерге толық тигізіп, ұсақ адыммен жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтауға дағдыландыру; қатардан сапқа, саптан қатарға ауысу дағдыларына жаттықтыру. ЖДЖ: : Сақинамен жалпы дамыту жаттығулары... 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, алдыңызда тіке қолмен сақина, екі қолыңызбен ортаңғы сыртқа ұстаныңыз. 1-2 - қолды кері ұстау орнына бұрау арқылы сақинаны айналдыру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу - 5-6 рет.

2. Б.к. - аяқ иық деңгейінде, доп екі қолда кеудеде. Иілу, допты оңнан солға қарай айналдыру, жоғары көтеру, бастапқы орнына оралу. 3. Б.к - отыру, аяқтары бөлек, доп екі қолында алдында. Иілу, еденге доппен мүмкіндігінше әрі қарай тигізу, түзелу, бастапқы орнына оралу. 4. Б.к - тізерлеп отырып, өкшеге отырып, доп екі қолында алдында. Допты қолмен айналдыра отырып, оңға және солға айналдыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Аяқтарын алшак қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату; - Бірқалыпты, шашырап, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Қ/ойын: № 16 «Қарлығаш» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	1 – 2 – сәл отыру, арқаны түзу ұстап, өкшені көтеру, жіпті екі жағынан ұстаған күйде қолды алға созу, басты тік ұстау. 3 – 4 – б.к. 6 рет. 4. «Еңкею» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, қолды жіппен желке тұсында ұстау. 1 – жіпті ұстаған күйде жоғары созу. 2 – оңға еңкею. 3 – б.к. 4 – сол жаққа орындау. 4 реттен қайталау Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты қағып алып жүгіру. Эстафетлық ойын: № 9 «Жас батыр» Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.	2. б.к.: Негізгі ұстаным, екі қолыңызбен төменгі жағында, ортаңғы сырты үшін екі қолмен ұстаңыз. 1 - отырыңыз, қоңырау шалу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 3. б.к.: Аяқ иық енінде, оң қолмен төменде сақина салу. 1 - қолды екі жаққа; 2 - қолды көтеру, сақинаны екінші қолға беру; 3 - қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу. Екінші қолмен бірдей (6-8 рет). 4. б.к.: Аяқтың ені бойынша аяқ, төменде оң қолдағы сақина. 1 - сол иілген аяқты көтеру, астындағы сақинаны екінші қолға ауыстыру; 2 аяқты төмендетіңіз, бастапқы күйге оралу. Оң аяғымен бірдей (6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары -Бөрене үстімен төрт тағандап жүру және жердегі жіптің бойымен табанды жерге толық тигізіп, ұсақ адыммен жүру. Эстафеталық ойын: №7 «Көңілді доптар» Қорытынды: Жалауша ұстап, бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.
--	--	---

Әдіскер:



З.Сабитова

04.12.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 15
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 11.12-15.12.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№1 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып,балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		09.05-09.10		
«Бүлдіршін» тобы		09.10-09.15		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүгіру. Мақсаты: Балаларды кішкентай және үлкен қадаммен жүгіру; көлденең тактайда еңбектеуді үйрету; басқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылу дағдыларын дамыту; дене қасиеттерін қалыптастыру. ЖДЖ: (Секіртпемен) 1.Б.к.: негізгі тұрыс. Екі бүктелген секіртпені жоғары көтеру, иықтың артына түсіру, қайтадан көтеру және төмен түсіру. 7-8 рет қайталау. 2.Б.к. аяқ алмақ қойылған, секіртпе екі қолда. Тізде бүгілген оң (сол) аяқты көтеріп, кеудеге тарту. Бастапқы қалыпқа қайта оралу. Әр аяқпен 4-5 рет қайталау. 3.Б.к.: Аяқтары сәл алмақ қойылған, секіртпе бір қолда. Екігі бүктелген		Жүру. Мақсаты: Балаларға қанат үстімен ауыспалы қадаммен жүруді үйрету; баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; доғадан еңкейіп өту дағдысына жаттықтыру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: «Қанат қағу» жаттығуы. Б.к. –аяқты сәл алшақ қойып,қолдарын сәл төмен түсіріп тұру. О: Қолдарын асықпай алдыға созып айқастыру,осылайша артына созып және жоғары көтеріп айқастыру.Алдыға еңкейіп,қолдың білезігін сілкілеу. «Маятник тілі». Б.к. -аяқты сәл алшақ қойып,қолдарын сәл төмен түсіріп тұру.		Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларды 3-4 доғаның астынан еңбектеп өтуге үйрету; балаларда ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу дағдыларын дамыту; бір орында тұрып секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру. ЖДЖ: «Толқын »жаттығуы. 1. Б.к:аяқты сәл алшақ,бір қол алға,екінші қолды артқа созып тұрады.1-3-қолды ауыстыра,қолдың басын қимылдата,таспаны толқын тәрізді сермеу.4-б.к. 6 рет 2. «Бұрылу»жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде,қол шетке созулы.1-оңға бұрылып,сол қолды оң қолға тигізу.2-б.к.3-4-солға бұрылып,оң қолды

секіртпені бір жағында айналдыру, келесі қолмен айналдыру. 4.Б.қ.: Аяқтары сәл алмақ қойылған, секіртпелер нықтың артында. Алға еңкею, секіртпені жоғары көтеру, түзелу, секіртпені нықтың артына ұстау. 7-8 рет қайталау. 5.Орында тұрып, екі аяқпен секіртпе арқылы секіру. 6.Аяқтың ұшына көтеріліп, секіртпені жоғары көтеру. Секіртпені түсіру, табанға тұру 5-6 рет қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - кіші және үлкен кадаммен жүгіру; - тақтайда көлденеңінен еңбектеу. Қ/ойын: № 12 «Көжектер мен түлкі» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	О: Төмен еңкейіп, денені оң және сол жаққа кезек-кезек үздіксіз қозғау Б.қ. – өкшені біріктіріп, аяқтың ұшын бөлек қойып, қолды белде ұстап тұрады. О: 1-2-қолды алға созып отыру; 3-4-б.қ.-қа келу. Б.қ. – аяқ иық деңгейінде, текшемен қол төмен, текшк сол қолда. О: Алға төмен қарай еңкейіп, текшені оң аяқ артынан екінші қолға ауыстыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - қанат үстімен ауыспалы кадам жасап жүру; - доғадан еңкейіп өту. К/ойын: №9 «Аюлар мен аралар» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	сол қолға тигізу. Аяқты қимылтатпау және бүкпеу. 6 рет 3. «Қатты сермеу» жаттығуы. Б.қ.: өкшеде отыру, таспаны төмен түсіріп ұстап тұру. 1-2-тізерлеп тұрып, таспаны жайлап жоғары көтеріп, қатты сермеу. 3-4-б.қ. 5-6 рет 4. «Еңкею» жаттығуы. Б.қ: аяқ иық деңгейінде, қол дене түзілісі бойында. 1-3-жайлап алға еңкею, иіліп, қолды созып, қолдың басын қимылдата, таспаны толқын тәрізді сермеу. 4-б.қ. келу. 6 рет Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - 3-4 доғаның астынан еңбектеп өту; - ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; - допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу; Ұлттық ойын: № 37 «Ақсүйек» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау
---	---	--

Әдіскер:



З.Сабитова

11.12.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 16
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 19.12-22.12.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№1 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		09.05-09.10		
«Бүлдіршін» тобы		09.10-09.15		
Сейсенбі		Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау; шаналармен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу; мұзды жолдарда өздігінен сырғанауға үйрету. (ересектердің көмегімен) ЖДЖ: Б.қ. (бастапқы қалып): Аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде тұсында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру; Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Б.қ. аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Б.қ. аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру,		Домалату, қағып алу, лақтыру. Мақсаты: Допты бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі доптар мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, допты екі қолмен алға лақтыру, допты алға домалату (отырып, тұрып), допты (диаметрі 6—8 см) төменге, қашықтыққа лақтыруға үйрету. ЖДЖ: Б.қ.: негізгі тұрыс, доп оң қолда. 1 —қолдарымызды екі жаққа созамыз; 2 — қолдарымызды жоғары көтереміз, допты екінші қолға ауыстырып қоямыз; 3 — қолдарымызды екі жаққа созамыз; 4 — бастапқы қалып. Б.қ.: аяқты екі иықтың деңгейіне қойып, допты оң қолға аламыз. 1 — оң қолға қарай иілу; 2-3 — допты оң аяқтан сол аяққа қарай домалату және керісінше орындау; 4 — алғашқы қалыпқа келу, оң аяқтан сол аяққа қарай домалату. Б.қ.: тізерлеп тұру, екі қолмен допты ұстау.		Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру іскерліктерін дамыту. ЖДЖ: Б.қ.: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Б.қ.: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с.

колдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Төбешіктен шанамен сырғанау; -Бірін-бірі сырғанату. Қойын: №5 «Күн мен түн» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	1-2 – отырып, кеудені оңға бұрып, допты еденге тигізу; 3-4 – алғашқы қалыпқа келу. Осыны сол жаққа қарай қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 2-2,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату; - оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; Қойын: № 1 «Доп қуу» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.	Б.к.: аяқтары ашып отыру, колдары артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына колдарын тигізу, тік тұру, колдарын артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Б.к.: аяқтарын тік түзеп отыру, колдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Б.к.: аяқтарын қосу, колдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен колдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; - Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру. Ұлттық ойын: №34 «Қарқұлақ» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
--	--	--

Әдіскер:

[Signature]

З.Сабитова

19.12.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

[Signature]

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 17
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 25.12-29.12.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу		№2 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		09.05-09.10		
«Бүлдіршін» тобы		09.10-09.15		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Балаларды бағанға кезекпен жүру және жүгіру жаттығуларын жасату гимнастикалық орындықта жүргенде дұрыс қалып қалыптастыра отырып, тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; екі аяғымен еденнен (жерден) қатты итерілу арқылы, алға секіру, доп лақтыруға арналған жаттығулар жасауға үйрету. ЖДЖ: 1. Жүріп орындалатын ЖДЖ: Б.қ.: аяқтарының арасын ашып, шығыршықтың екі шетінен ұстап, алдыға созып отыру. Қолдарын жоғары көтеру, жоғары қарау, төмен түсіру. Б.қ.: тұру, шығыршық еденде жатады. Шығыршыққа кіру және отыру («балапандар ұяларында отыр»), түзеліп тұру, шығыршықтан шығу, қолдарын екі жаққа көтеріп, төмен түсіру («Құстар қанаттарын қағады»).		Секіру. Мақсаты: Балаларды заттар арасында жүру және жүгіру жаттығуларын жасау; екі аяқпен секіру кезінде, жоғарылатылған тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: 1. «Жіпті соз» жаттығуы. Б.қ.: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1 – 2 – жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3 – 4 – б.қ. келу, «төмен» деу. 5 – 6 рет. 2. «Бұрылу» жаттығуы. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру. 1 – оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2 – б.қ. Сол жаққа орындау. Әр жаққа 5 – 6 реттен. 3. «Сәл отыру» жаттығуы. Б.қ.: н.т. жіптің екі шетінен ұстап тұру. 1 – 2 – сәл отыру, арқаны түзу ұстап, өкшені көтеру, жіпті екі жағынан ұстаған күйде қолды алға созу, басты тік ұстау. 3 – 4 – б.қ. 6 рет.		Домалату, қағып алу, лақтыру. Мақсаты: Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін дамыту; тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін жетілдіру. ЖДЖ: 1.«Балға мен шеге»жаттығуы.Б.қ.:аяқ сәл алшақ,текшелер артта.1-2 текшелерді кеуде тұсына әкеліп,шегені балғамен соғып,текшелерді тарсылдату;3-4-б.қ. 2. «Аяқ бірге»жаттығуы.Б.қ.:аяқ бірге,текшелер бір шетте.1-2-қолды екі жаққа соза жоғары көтеріп,алға еңкейіп,текшелерді тізеге тигізіп,дем шығару.3-4-б.қ.келу,демді ішке тарту

Б.қ. аяқтарының арасын ашып, қолдарын артқа тіреп отыру, шығыршық аяқтарының арасында еденде жатады. Аяқтарын көтеріп қосу, еденге түсіру («Шығыршықты жасыру»).

Аяқты көтеру, екі жакқа созу, еденге түсіру («Шығыршықты көрсету»). Шығыршықпен бүкіл алаң ішімен жан-жакқа шашырап жүгіру («Автокөліктер жүреді»). (30-40 сек).

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Қолға доп ұстап орындық үстімен жүру;
-Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру.

Қойын: № 6 «Аюдың апаны»

Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

4.«Еңкею» жаттығуы. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, қолды жіппен желке тұсында ұстау. 1 – жіпті ұстаған күйде жоғары созу. 2 – оңға еңкею. 3 – б.қ. «Қанат қағу» жаттығуы.

Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын сәл төмен түсіріп тұру.

О: Қолдарын асықпай алдыға созып айқастыру, осылайша артына созып және жоғары көтеріп айқастыру. Алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу.

«Маятник тілі».

Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын сәл төмен түсіріп тұру.

О: Төмен еңкейіп, денені оң және сол жакқа кезек-кезек үздіксіз қозғау

Б.қ. – өкшені біріктіріп, аяқтың ұшын бөлек қойып, қолды белде ұстап тұрады.

О: 1-2-қолды алға созып отыру; 3-4-б.қ. – қа келу.

Б.қ. – аяқ иық деңгейінде, текшемен қол төмен. текшк сол қолда.

О: Алға төмен қарай еңкейіп, текшені оң аяқ артынан екінші қолға ауыстыру.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

- Музыкалық-ырғақты қимылдар (айналу, орнында секіру).

- бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру; гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.

Қойын: №7 «Қасқырлар мен лақтар»

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

3.«Жасырып қояйық» жаттығуы. Б.қ.: отыру, текшелер шетте. 1-текшелерді бүгілген тізеден асырып ұстап, «жоқ» деу. 2-б.қ. 5 рет

4. «Текшелерге кара» жаттығуы. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, қол жанында, текшелер аяқ арасында еденде. 1-аяқты қолмен құшақтай ұстап, төмен еңкею (тізені бүкпеу), 2-аяқтың арасындағы текшелерге карау. 3-б.қ. келу.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Допты оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық):

- тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру.

Ұлттық ойын: № 15 «Айдаһардың құйрығы»

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

Әдіскер:

З.Сабитова

25.12.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова