

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

Тобы: «Ақ көгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 02.09 2022 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	08.45-08.50	
Жұма		
Жүру. Мақсаты: Балаларға ересектің көмегімен және көмегінсіз гимнастикалық тактай бойымен жүруді көрсету; саптағы жаттығуларды жасауда тепе-теңдікті сақтауға және кейіпкер: Аланмен бірге жаттығуларға қосылуға машықтандыру. Балалардың ептілік және жылдамдықтарын дамыту; дене, қол, аяқ бұлшық еттерін дамыту; жаттығуларды дұрыс жасай білу қабілетін жетілдіру. ЖДЖ: 1. "Қанаттарымызды қағамыз" жаттығуы. Бастапқы қалып, аяқты иық деңгейіне қоямыз. Қол белде. Алға қарай еңкейеміз. Бастапқы қалыпқа келеміз. Демді ішке тартамыз. Қолымызды төмен түсіреміз. Демді шығарамыз. Құстардың қанаттарының қимылына еліктей отырып, қолдарымызды жоғары және төмен сермейміз. (3 рет қайталау) 2. "Шапалақтаймыз" Бастапқы қалып, аяқты иық деңгейіне қоямыз. Қол төменде. Бір дегенде қолымызды көтеріміз. Екі дегенде шапалақтаймыз. Бір..(балалар қолдарын көтереді) Екі..(балалар шапалақтайды) (3 рет қайталау)		

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

- Балаларға сапка тұруды үйрету;
- Гимнастикалық тактай бойымен жүру;

Қ/ойын: №8 Ұстап ал!

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

Әдіскер:



З.Сабитова 02.09.22 жж

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 2
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақ көгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 07.09-09.09.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Балаларды биіктігі 10 см гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өтуге үйрету; бір ізбен жүре отырып, кеңістікте дене тепе-теңдігін сақтаудың дағдыларын меңгерту. Балалардың гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту жаттығуының техникасын дұрыс жасай білу ікемділіктерін жетілдіру; дене, аяқ бұлшық еттерін дамыту; кеңістікте өз дене тепе-теңдігін сақтаудың дағдыларын қалыптастыру; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын арттыру. ЖДЖ: 1.Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1-1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу.	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты:Балаларды қатар қойылған заттар арасымен еңбектеуге, өрмелеуге үйрету; еңбектеу жаттығуларын жасауға деген бейімділіктерін қалыптастыра отырып, еңбектеудегі дене қимыл ерекшеліктерін меңгерту. Заттар арасымен еңбектеу қабілетін дамыту; еңбектеу техникасын үйретуде жаңа қимылдармен таныстыру; балалардың тілдік қоры мен эмоциялық көңіл күйлерін дамыту ЖДЖ: 1.Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1-1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1-2 қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет).	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Балаларға допты бір-біріне домалату арқылы олардың қимыл белсенділігін қалыптастыру; жаттығулар барысында екі қолмен допты ұстап домалату ікемділігіне үйрету; допты дұрыс бағытқа домалата білу дағдысын меңгерту; игерген жаттығулар мен дағдыларды пысықтау. Балалардың жаттығуларды ынтамен жасауға қызығушылық қабілеттерін арттыру; қол мен саусақ бұлшық еттерін дамыту; допты домалату техникасын меңгерту. ЖДЖ: - Бастапқы қалып. - аяқты бірге немесе иық деңгейіне сай қою. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін

1-2 қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 2-1 жерге отыру, допты жерге қою. 2-2 бастапқы қалыпқа келу; 2-3 жерге отыру, допты жерге қою; 2-4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет); 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3-1 еңкею, допты жерге қою; 3-2 бастапқы қалыпқа Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық орындықтан тепе-тендікті сақтап жүру; -Белгіленген жерге дейін еңбектеу. Қойын: № 4 «Ұшақтар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 2-1 жерге отыру, допты жерге қою. 2-2 бастапқы қалыпқа келу; 2-3 жерге отыру, допты жерге қою; 2-4 бастапқы қалыпқа келу; (4 рет) 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3-1 еңкею, допты жерге қою. 3-2 бастапқы қалыпқа келу; 3-3 еңкею, допты жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Қатар қойылған заттар арасымен еңбектеу; (биіктігі 10 см); -Түзу және ирек жолдамен жүгіру. Қойын: № 3 «Маған қарай жүгіріңдер» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	жанға қарай созады, одан кейін керісінше осы ретпен кезек-кезек қайталайды. Жаттығу баяу, ақырын жасаулағ тиіс. Ырғақ: 1-2 -керілу- тыныс алу; 3-4 бастапқы қалыпқа оралу дем шығару. 2. "Қол және иыққа арналған жаттығулар". - Бастапқы қалып - аяқты иық деңгейіне сай қою. - Қолды иыққа қою. Қолды иыққа қарай иген күйде айналдыра қозғау; - Түзу тұрған қолды айналдыру. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін кейін серпиді де, осы қимылдар бірнеше қайталанады. 3. "Аяққа арналған жаттығулар". - Бастапқы қалып - аяқты иық деңгейіне сай қою. - Аяқтың ұшымен көтерілу, қайтадан біртіндеп өкшемен төмен түсу. (3 рет қайталау) Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Допы екі қолмен 0,5-1,5 метр арақашықтықта нысанаға лақтыру. - Допты бір-біріне домлату. Қойын : № 2 «Допты қуып жет» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
---	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова 07.09.22 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

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

Тобы: «Ақ көгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 14.09-16.09.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№2 жаттығу кешені 08.45-.08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Секіру. Мақсаты: Балаларды заттардың үстінен екі аяқпен секіруге үйрету; заттардың үстінен екі аяқпен секіру жаттығуын жасау кезінде қимыл белсенділігін қалыптастыру; заттардың үстінен екі аяқпен секіру дағдыларына жаттықтыру. Заттар үстінен екі аяқпен секіре білу дағдыларын дамыту; заттардан аттау кезіндегі секіру қабілеттерін жетілдіру; секіру туралы ұғымдарын кеңейту; заттарды құлатпай екі аяқпен аттап секіруге дағдыландыру.	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Балаларды допты екі қолмен кезек лақтыруға үйрету; лақтыру тәсілінің допты бастан жоғары лақтыру түрімен таныстыру; лақтыру тәсіліне машықтандыру. Балаларды лақтыру жаттығуын ынтамен жасауға құлшындыру; дене, қол және саусақ бұлшық еттерін дамыту; допты бастан жоғары лақтыру техникасын меңгерту және лақтыру қабілетін дамыту. ЖДЖ: 1. Б.қ.: Аяқтың ені нықпен параллель, қолдар, белде .	Жүгіру. Мақсаты: Балаларды екі жолдың арасымен жүру және жүгіруге үйрету; екі жолдың ортасымен жүру және жүгіру технологияларын игере білу қалыптастыру. Балаларды екі жолдың арасымен жүру және жүгіру жаттығуын ынтамен жасауға құлшындыру; дене, аяқ бұлшық еттерін дамыту; жолдан шықпай, жолды баспай жүру икемділігін дамыту; оқу қызметіне деген к ЖДЖ: 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, доп Оң қолда. 1— қолды екі жаққа; 2 - қолды

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 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:

-Заттар үстінен секіру;

-Заттар үстінен екі аяқпен секіру.

Қойын: № 3 «Маған қарай жүгіріңдер»

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.

Тыныс алу жаттығуын жасау.

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.

1 - қолды белде денені оңға, бұру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу.

Солға солай жасау

3. б.қ.: 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.қ.: 1- қолдар белде.

1-2 - отырыңыз, қолды алға созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу

5. б.қ.: 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.қ.: 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:

-Допты бастан жоғары көтеріп, лақтыру;

-Допты бір-біріне домалату.

Қойын: № 2 «Допты қуып жет»

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

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 қолдың артына сол аяқтың артына беру 3-4 - түзу, содан кейін солдан оң қолға

4. б.қ.: Аяқтың ені туралы аяқтар, доп оң қолында. 1-2 - отырыңыз, допты еденге ұрыңыз, ұстаныңыз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу

5. б.қ.: 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.қ.: Негізгі ұстаным, белдікке қол, доп еденге. Допты екі аяқпен оңға және солға айнала отырып, орнында жүрумен ауысу

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Екі жолдың ортасымен жүгіру;

-Белгі бойынша тоқтап, жүгіру.

Қойын: № «Қояндар мен қасқырлар»

Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

Әдіскер:

З.Сабитова 14.09.22

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

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

Тобы: «Ақ көгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 21.09-23.09.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертенгі жаттығу	№ 2 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүгіру. Мақсаты: Балаларды сап түзеп жүгіріп, биіктігі жіптің астынан еңбектеп өту іскерліктерін жетілдіру; жүгіру шапшаңдығын жетілдіре отырып, педагогтің нұсқауларына көңіл аударып, жаттығуларды ептілікпен орындауға баулу. ЖДЖ: 1. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, доп төмен. Доп жоғары, саусақтармен көтеріліп, допка қарап, оны түсіріңіз, бастапқы орнына оралыңыз (6 рет).	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: 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 секіруге жаттықтыру. 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.	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларды доға астынан еңбектеп өту іскерліктерін жетілдіру; кеглилармен жалпы дамыту жаттығуларын жасау; қол, дене, аяқ бұлшықеттерін, ептілік қабілеттерін дамыту; тыныс алу жаттығуы арқылы төрттағандап еңбектеп өтуге ынталандыру; жабайы жануар аюдың қорегі жайлы білімдерін толықтыра отырып, қимылды ойынға қызығушылықтарын ояту. ЖДЖ: 1. "Секіртпені соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшак, жіпті

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, допты тастаңыз, ұстаңыз; түзу, бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 4. б.қ. - шалқасынан жатып, доп екі қолмен бастың артында. Оң (сол жақ) түзу аяқты көтеріңіз, доппен тізеңізге тигізіңіз, аяқты түсіріңіз. Бастапқы қалыпқа оралу (6 рет). 5. б.қ. - аяғы сәл алшақ, қолдар ерікті, доп еденде. Қысқа үзіліспен кезектесіп доптың айналасында екі аяқпен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Жіптің астынан еңбектеп өту; -Жүру және екі сызық арасында жүгіру . (ені 15 см, ұзындығы 3 м) Қ/ойын: № 2 «Сұр қоян жуынады» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	Бір жаққа қарай бұрылу, текшелерді еденге ұру, денені түзу ұстап тұру. Дәл солай екінші 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: -Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүгіру. (қолды екі жаққа созып). -Отырып (қашықтығы 50-100 см) допты бір-біріне домалату. Эстафеталық ойын: №3 «Кім жылдам?» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	қолмен ең шетінен ұстау. 1-секіртпені қолмен ең шетінен ұстап, қолды алға созу. 2-жоғары көтеру, 3- кеуде тұсына әкелу. 4- б.қ. 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: -Доға астынан еңбектеп өту; -Кеглилердің арасынан жүгіру. Эстафеталық ойын: № 7 Көңілді доптар» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова 21.09.22

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» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: V апта 28.09-30.09.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Танертеңгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Секіру. Мақсаты: Бір орында тұрып, қос аяқпен ұзындыққа секіруге үйрету; балаларды ұзындыққа секіру техникасы дағдыларына баулу; қос аяқпен секіру кезінде дене тепе-теңдігін сақтауға дағдыландыру. ЖДЖ: . Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 1–1 қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру "Биік үй саламыз"; 1–2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет); 2. Бастапқы қалып отырып, аяқты бірге ұстау, қол тізеде; 2–1 оң жаққа бұрылып, еденді кубикпен ұру;	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, секір дағдыларын дамыту.. ЖДЖ: 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1 қол бастың артында, оң аяқ саусақтарыңызға артқа; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей	Жүгіру. Мақсаты: Балаларға тура және айналма жолмен жүгіру туралы қысқаша мағлұмат беру; тура және айналма текшелерді айналып жүгіру жаттығуларымен таныстыру; балалардың жүру және жүгіру қимылдарын бақылап, қайталап көрсетуге машықтандыру. ЖДЖ: 1 – Бастапқы қалып– негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. – қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалауды желбірейік" деп айту, демді ішке тарту; 1.2. – қолды төмен түсіру, демді шығару (3 рет қайталау).

2–2 бастапқы қалыпқа келу (сол жакка дәл осы жаттығу қайталанады) 3. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 3–1 жерге отырып, кубиктермен еденді ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз"; 3–2 бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет); 4. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 4–1 кубиктерді қолға ұстап, бір орында секіру; 4–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Бір орында тұрып, қос аяқпен ұзындыққа секіру; - 5-10 см биіктіктен секіру. Эстафеталық ойын: №13 «Кім жылдам?» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	2. б.қ.: Аяқтар бөлек, қолдар белде. 1 - оңға, оң қол оңға бұрылу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 3. б.қ.: 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.қ.: Тізерлеп отыру, белдікке қол. 1-2 оң жамбасқа отыру, қолдар алға; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 5. б.қ.: 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.қ.Қолдар артта. 1- түзу аяқтарды жоғары және алға көтеру («бұрыш»); 2- бастапқы қалыпқа оралу Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Жылдам шеңбер бойымен жүгіруге үйрету. -Тура және айналма жолмен жүру. Эстафеталық ойын: № 14 «Кегли» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	2. Бастапқы қалып– аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 2.1. – басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалауларды желбірету; 2.2. – Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. – басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаулардың басын жоғары қаратып, тік ұстау. 2.4. – Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып – аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 3.1. – жерге отырып, қолды жанға қою, жалауларды желбірету; 3.2. – Бастапқы қалыпқа келу. 3.3. – жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалауларды желбірету; 3.4. – Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Тура және айналма жолмен жүгіру; -Тура жолмен және текшелерді айналып жүгіру. Эстафеталық ойын: №23 «Жалаушаны жеткіз» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
---	---	---

Әдіскер:

З.Сабитова

28.09.22 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

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

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 05.10-07.10.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдегу, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
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 (0,5-1,5 м қашықтықта аяқты алшақ ұстап отырып) жаттығуларын орындау; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын ояту. ЖДЖ: Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру. "Міне, біз қандай биікпіз!", - деп қолдарын	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Велосипед тебу. Үш дөңгелкті велосипед тебуге үйрету. 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. 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,	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Балаларға педагог лақтырған допты қағып алып, оны қайтадан лақтыруға үйрету; допты домалату дағдыларын меңгерту; балалардың лақтыру қабілеттерін қалыптастыру. ЖДЖ: 1.1. балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа 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 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 бұгу, 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: -Аяқтың ұшымен жүру; -0,5-1,5 м қашықтықта допты домалату. Эстафеталық ойын:№39 «Кеглиді доппен құлату» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	жапырақтар төменде. 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Үш аяқты велосипедпен оң және солға бұрылып жүру. Эстафеталық ойын:№ 16 «Допты себетке салу» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	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 астынан екі қолмен алға (алысқа) лақтыру. - Допты жерге ұрып, ұстап алу. Қ/ойын: №8 «Ұстап ал!» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
---	--	--

Әдіскер:

З.С.

З.Сабитова 05.10.22

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Л.

А.Ляшова

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

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 12.10-14.10.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Танертенгі жаттығу	№ 2 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, лақтыру. Мақсаты: допты домалату, лақтыру техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін жетілдіру; қол, дене бұлшық еттерін, дәлдеу қабілеттерін дамыту; ауа кеңістігінде допты лақтыра білудің дағдыларын қалыптастыру; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын арттыру. ЖДЖ: Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1 - екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 2 - бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру. екі қолды жан-жаққа созу 3 - бастапқы қалыпқа келу (3 рет). Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру. 1 - жерге отыру, допты жерге қою.	Жүру. Мақсаты: Тізбекпен жұп болып және 2-3 баладан сап түзіп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; әуенге сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату іскерліктерін жетілдіру; допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыру; допты алысқа лақтыруда алысқа дәлдеу қабілетін арттыру; оқу қызметін пысықтау. 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	Тепе-теңдікті сақтау. Мақсаты: 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. ЖДЖ: (Сылдырмақтар) 1. Қол мен иық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: Б.к.: аяқ бірге, сылдырмақты екі қолмен кеудеде ұстау. 1. Қолды жоғары көтеру. 2. Қос қолдағы сылдырмақтарды оңға сылдырлату. 3. Қос қолдағы сылдырмақтарды солға сылдырлату. 4. Б.к. келу.

2 - бастапқы қалыпқа келу. 4 - жерге отыру, допты жерге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Допты бір-біріне лақтыру. - Допты жоғары лақтырып, қағып алу. Қ/ойын: № 7 «Қайда жасырылғанын тап» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	3. б.қ.: Аяқтың ені туралы аяқтар, доп оң қолында. 1-2 - отыру, қолдар алға, допты екінші қолға беру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 4. б.қ.: Тізе бүгу, доп оң қолында. 1-4 - допты айналдыра отырып, оны оңға қарай айналдыру; 5-8 - солға сол 5. б.қ.: арқанызда 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.қ.: Негізгі ұстаным, доп сол қолда. Екі аяғымен, оң және сол жағынан секіру (кезектесіп), педагогтың есебінен 1-12.. 7. б.қ.: Негізгі ұстаным, доп оң қолда. 1 - қолды екі жаққа, оң (сол) аяқты саусаққа артқа қою; 2 - бастапқы қалыпқа оралу Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Бір орында аяқтың ұшымен жүру; - Допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыру. Эстафеталық ойын: №18 «Баскетбол» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б.к: аяқ арасы алшақ, қол жоғарыда. 1. Оңға иілу, сылдырмақты сылдырлату. 2. Солға иілу, сылдырмақты сылдырлату. 3. Б.к. келу. 3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б.к.: негізгі тұрыс, қол төменде. 1. Қолды алға созып отыру, сылдырмақты сылдырлату. 2. Тұру. Б.к. келу. Б.к.: аяқ арасы алшақ, қол кеуделе. 1. Орындарында тұрып секіру, сылдырмақты сылдырлату. 2. Б.к. келу. Тыныс алу: - қос қолдағы сылдырмақты жоғары көтеру (ауаны жұту); - сылдырмақты төмен түсіру (дем шығару). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Гимнастикалық орындық үстінен тепе-теңдік сақтап жүру; - Допты қос қолмен шеңберге лақтыру. Қ/ойын: № 14 «Жел көбік» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.
---	---	--

Әдіскер:



З.Сабитова

12.10.22

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» тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 19.10-21.10.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертенгі жаттығу	№ 2 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Белгіленген жерге дейін заттардың астынан еңбектеу 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).	Жүгіру. Мақсаты: Бірінің артынан бірі сап түзеп жүріп келе жатып жүру, секіру, жүгіру түрлерін орындай білуге үйретуді жалғастыру. Жаттығулардың жасалу техникасын түсіндіре отырып, берілген жан - жакты дамытатын жаттығуларды, негізгі кимылды 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	Секіру. Мақсаты: Балаларды заттардың үстінен екі аяқпен секіруге үйрету; заттардың үстінен екі аяқпен секіру жаттығуын жасау кезінде кимыл белсенділігін қалыптастыру; заттардың үстінен екі аяқпен секіру дағдыларына жаттықтыру. Заттар үстінен екі аяқпен секіре білу дағдыларын дамыту; заттардан аттау кезіндегі секіру қабілеттерін жетілдіру. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1—1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. Ж 1—2 қолды алға созып допты сол қолға ауыстыру, қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып,

4. б.к.: Құрсаудағы басты тіреу, белдікке қол, құрсау еденге. 1 - отырыңыз, құрсауды бүйірден алу; 2 түзу, белде құрсау, қолды бүгу; 3 - отырыңыз, құрсауды қойыңыз; 4 - түзу, бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 5. б.к.: Аяқты алшақ 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: -Гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу. Эстафеталық ойын: №23 «Жалаушаны жеткіз» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	3. б.к.: Аяғы бөлек, төменгі жағында құрсау. 1 - құрсауды жоғары көтеру; 2 - оңға қарай иілу, қолдар түзу; 3 - түзу, құрсаумен; 4— бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 4. б.к.: Аяқтарды алшақ 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 қол. 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 қадам жасау (тік); 2 - сол аяқ; 3 - оң аяқпен артқа шегіну; 4 - сол аяқпен артқа шегіну. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Бағытты өзгертіп 30-40 секунд жүгіру; -Жыланша ирелендеп бағдарсыз жүру. Эстафеталық ойын: № 18 «Баскетбол» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 2—1 жерге отыру, допты жерге қою. 2—2 бастапқы қалыпқа келу; 2—3 жерге отыру, допты жерге қою; 2—4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет); 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3—1 еңкею, допты жерге қою; 3—2 бастапқы қалыпқа келу; 3—3 еңкею, допты жерге қою; 3—4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Заттардың үстінен екі аяқпен секіру. -Ілулі тұрған заттарға қол тигізіп секіру. Эстафеталық ойын: № 20 «Жүйрік ат» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	--	---

Әдіскер:

З.Сабитова 19.10.22 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» тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 26.10-28.10.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды квари́тау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар жасау дағдыларын дамыту. ЖДЖ: 1. Б.қ аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалаулармен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Б.қ. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалаулармен умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Б.қ. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Б.қ. жерде отырады, аяқ алшақ,	Секіру. Мақсаты: секіру туралы ұғымдарын кеңейту; заттарды құлатпай екі аяқпен аттап секіруге дағдыландыру. Балаларды заттардың үстінен екі аяқпен секіру кезінде бір-біріне кедергі жасамай, епті, ұқыпты болуға тәрбиелеу; оқу қызметі кезінде достық, жолдастық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; құстарды қорғау және аялау сезіміне баулу. 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	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларды 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. 1.2. Б.қ. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Б.қ. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Б.қ. жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.

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, кол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Бір орында тұрып, қос аяқпен ұзындыққа секіру; -Қос аяқпен секіру кезінде дене тепе-теңдігін сақтай білу. Қ/ойын: №6 «Сұр қоян жуынады» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Б.к. аяқ бірге, дене бос, кол 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; -Лентаның үстінен секіру. (15 см биіктіктен) Эстафеталық ойын: № 28 «Тез адымда» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	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, кол төменде. 4.1. Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру 4.2. Б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Тактай бойымен жүру, еңбектеу. Қ/ойын: № 9 «Кім кетті?» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
---	---	--

Әдіскер:



З.Сабитова

26.10.2024

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» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 02.11-04.11.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 2 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жалпы дамыту 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 карату, саусақтарды жұмып, ашу; заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру іскерліктерін дамыту. 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.	Секіру. Мақсаты: Балаларды биіктен қос аяқпен секіре білу жаттығуына үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүріп өту қимылына жаттықтыру; балаларды шапшаңдық пен ептілік, жинақылық дағдыларына баулу. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол 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).	Жүру. Мақсаты: Балаларда еніс тактайдың үстімен жоғары және төмен жүру; жүру кезінде алға қарап және қолдарын еркін ұстап, дене тепе-теңдігін сақтай білу дағдыларын жетілдіру; балалардың еніс тактайдың үстімен жоғары және төмен жүру икемділіктерін, қол, дене, аяқ бұлшық еттерін, дене тепе-теңдігін сақтау ептілігін дамыту. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолдарын қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

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, 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-бірлеріннің артынан арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; -Екі шеңберге тұру, бір орында тұрып оңға, солға бұрылу. Қ/ойын: №11 «Аюдың апанында» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	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: - биіктіктен қос аяқпен секіру; - Алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру. Қ/ойын: № 5 «Қасқырлар мен лактар» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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: -еніс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру; -Жіптің бойымен тепе-теңдік сақтап жүру. Қ/ойын: № 9 «Аюлар мен аралар» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	--	--

Әдіскер:



З.Сабитова

02.11.22г

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» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 09.11-11.11.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертенгі жаттығу	№ 2 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі каркынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтал, 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. 1.1. Балалар жалаулармен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады.	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Лактырған допты қағып алып, оны қайтадан лақтыруға үйрету; допты қағып алу және қайтадан лақтыру техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін дамыту. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар жалаушаларымен оң жаққа бұрылып, "желбіре" дейді; 1.2. Бастапқы қалып 1.3. Балалар жалаушаларымен сол жаққа бұрылып, "желбіре" дейді; 1.2. Бастапқы қалып 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларды гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету; өз беттерімен бір-бірлеп өрмелеу арқылы қайтадан түсе білу дағдысына машықтандыру; гимнастикалық қабырғаға өрмелеу техникасымен таныстыру. Балалардың гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу икемділіктерін жетілдіру. 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).

1.2. Б.к. (жаттығу 3 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 3 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) Эстафеталық ойын: №30 «Шебер» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау	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 м қашықтықтан допты бір-біріне лақтыру. - Допты қос қолмен ұстап шеңберге лақтыру. Қ/ойын: № 15 «Ұшты-ұшты» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	2. Б.к. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, жалауларын қояды. 2.2. Б.к. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Б.к. жерде отырады, аяқ алшақ, жалау 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: -Гимнастикалық кабырғаға өрмелеп шығу, қайта түсу. -Еденде созылып жатқан арқан бойымен жүру. Қ/ойын: № 1 «Күн мен жанбыр» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
--	--	--

Әдіскер:

З.Сабитова

09.11.22

Дене шынықтыру нұсқаушысы А.Ляшова

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

Тобы: «Ақ көгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 16.11-18.11.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жалпы дамыту жааттығулар. Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұрып жаттығулар жасау қабілетін жетілдіру. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолдарын 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).	Тепе-теңдікті сақтау. Мақсаты: Балаларды тепе-теңдікте жаттықтыру; заттар арасында жүру мен жүгіруде, секіру тапсырмасын қайталату. ЖДЖ: (жалаулармен). 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. 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).	Секіру. Мақсаты: Бір орында тұрып қос аяқтап секіру іскерліктерін жетілдіру; балаларды 1 м арақашықтыққа дейін қос аяқтап секіріп жүру дағдыларын дамыту; қос аяппен секіру кезінде дене тепе-теңдігін сақтауға дағдыландыру; екі баладан жұп құрап, қолдарына доп ұстап 4-5 м жерден бір-біріне қарама-қарсы тұрып, доптарын бір-біріне қарай домалатып тигізу; оқу қызметіне деген белсенділіктерін арттыру. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 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; - 10-15 см биіктіктен секіру. Эстафеталық ойын: №20 «Жүйрік ат» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	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: -Гимнастикалық орындықта жүру; -Заттар арасынан жүгіру. Эстафеталық ойын: № 15 «Мәреге кім бұрын?» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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: -1 м арақашықтыққа дейін қос аяқтап секіріп жүру; -4-5 м жерден бір-біріне карама-қарсы тұрып, доптарын бір-біріне қарай домалатып тигізу Эстафеталық ойын: № 18 «Баскетбол» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
--	--	--

Әдіскер:

З.Сабитова

16.11.22

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»

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 23.11-25.11.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Енбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балалардың қол, дене, аяқ бұлшық еттерін, ептілік қабілеттерін дамыту; гимнастикалық қабырғаға өрмелей білудің дағдыларын қалыптастыру; оқу қызметінде белсенділіктерін арттыру. 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 төменде 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, шариктерді	Жүгіру. Мақсаты: Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалауларды ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларын жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және қалыпқа түсу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату, допты бір-біріне қарама-қарсы отырып домалату, допты домалату кезінде көздеп, дәл лақтыра білу 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.	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

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: -Гимнастикалық кабырғада өрмелеу; -Гимнастикалық орындықта алақанға тіреліп еңбектеу. Қ/ойын: № 3 «Маған қарай жүгіріндер» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	1.3. Балалар орамалдары сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 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, 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: -Баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіру. -Жалауларын жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру; Эстафеталық ойын: № 23 «Жалаушаны жеткіз» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру. "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: -Гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. -Таяқшалардан қос аяқпен секіру. Қ/ойын: № 13 «Жел көбік» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.
---	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова

23.11.22

Дене шынықтыру нұсқаушысы

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 13
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақ көгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: V апта 30.11-02.12.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 2 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар жасауға; жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылуға, алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бұғу және жазу икемділіктерін арттыру. 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 3 рет қайталанады).	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 бұғу 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: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу, доға астынан тізе мен саусаққа тіреп төрт тағандап еңбектеу дағдыларын жетілдіру. 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,

2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, 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 3 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, 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: -допты оң жаққа, сол жаққа бұрылып лақтыру; -Қос аяқпен биіктіктен секіру. Эстафеталық ойын: №31 «Жаңа орын» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	2. б.к. - аяқ иык енінде, қол белде. Отырыңыз, қолдарыңыз алға, қолдарыңызды шапалақтау; түзету, бастапқы қалыпқа оралу 3. б.к. - отыру, аяқтар алшақ, қолдар белде, қолдар бүйірге, алға еңкейіп, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаныңыз. Тікелей, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз 4. б.к. - аркада 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: -Орында тұрып қосарланып қос аяқпен секіру; -Допты алға қарай домалатып, доптың соңынан еңбектеу. Эстафеталық ойын: № 34 «Жүйрік ат» 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 алшақ, 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: - Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу; -Доға астынан тізе мен саусаққа тіреп төрт тағандап еңбектеу. Эстафеталық ойын: №31 «Жаңа орын» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
---	--	---

Әдіскер:



З.Сабитова 30.10.22

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» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 07.12-09.12.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, балмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 2 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, лақтыру. Мақсаты: Балаларды қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жаяу және жүгіруге жаттығу; допты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алу іскерліктерін арттыру. 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 шеңберді екі қолмен төменде ұстау;	Тепе-теңдікті сақтау. Мақсаты: Төмпешіктер үстінен тізені жоғары көтеріп, еденнен екпінмен серпіле, серпілу мен қолды сермеу қимылын үйлестіре және тепе-теңдік сақтап жүру, алға қарай екі аяқпен секіруге үйрету. 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. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет).	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету. (ересектердің көмегімен) ЖДЖ: . "Созыл" жаттығуы. Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта. 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 айкастыра отыру, қол белде.

2-1 қолды жоғары көтеріп, гимнастикалық шеңберді ұстаған қолды бетке жақындатып, баска 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). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алу; - Заттар арасында екі аяқпен секіру. Эстафеталық ойын: №1 «Доп кімде?» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	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, тепе-теңдік сақтап жүру; -Бір-бірінен 20 см орналасқан төмпешіктер үстінен жүру. Эстафеталық ойын: № 14 «Кегли» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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: -Шанамен сырғанау; -Төбешіктен сырғанау. Қ/ойын: № 13 «Қоңырау қайдан естіледі?» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
--	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова 07.12.22

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» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 14.12-15.12.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Танертенгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	
Жүгіру. Мақсаты: Залдың әр жерінде жатқан шеңберлерден жүру және жүгіру, белгі беруі бойынша бір орында тұра қалу дағдыларын 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 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).	Секіру. Мақсаты: Балаларды арқан үстінен секіруге, тартылған жіптен аттап өту іскерліктерін 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 шеңберді екі қолмен 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).	

3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшак, 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: -Шеңберлерден жүгіру; - Тақтай үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Эстафеталық ойын: № 16 «Допты себетке алу» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	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: -Арқан үстінен секіру; -Тартылған жіптен аттап жүру.. К/ойын: № 12 «Автобус» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
---	---

Әдіскер:



З.Сабитова 14.12.22 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

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

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 21.12-23.12.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүру. Мақсаты: Тура жолмен, сызыктармен 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. 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол	Доамалту, лақтыру. Мақсаты: Допты 50-60 см арақашықтыққа лақтыру, баяу қарқынды өзгерте отырып жүгіру и 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 созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді.	Тепе-теңдікті сақтау. Мақсаты: Түзу және ирек жолдармен жүру; тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру дағдыларын пысықтау. 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. 2.1. Оңға бұрылып қолдарын созады, орамалды умаждап: - Жуамыз! 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу

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.	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру. Орындарында "торғайша" секіреді. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты 50-60 см арақашықтыққа лақтыру; -Баяу қарқынмен жүгіру. Қойын: № 11 «Аюдың апанында» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	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 қосұлы, 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: -Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. -Арқан үстінен секіру. Эстафеталық/ойын: № 19 «Жүйрік паравоз» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.
---	--	--

Әдіскер:

З.Сабитова

21.12.2021

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» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 28.12-30.12.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залді кварцтау.
Танертенгі жаттығу	№ 2 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологиялары қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Секіру. Мақсаты: Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді жетілдіру; тепе-тендікті сақтау және бағдарлай білуге үйрету. 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. 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	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларды гимнастикалық қабырғада 10 см биіктікке көтеріле өрмелеуге жаттықтыру; д ЖДЖ: Бастапқы қалып: негізігі 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 созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді.	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Балаларды допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалата білуге үйрету; допты қақпаға дәл домалату техникасына дағдыландыру; допты домалату жаттығуы арқылы қол, саусақ бұлшық еттерін 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. 2.1. Оңға бұрылып қолдарын созады, орамалды умаждап:

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: -Бір орында ұзындыққа секіру; -Тақтай үстімен жүру. Эстафеталық/ойын: № 14 «Кегли» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру. Орындарында "торғайша" секіреді. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Гимнастикалық қабырғада 10 см биіктікке көтеріле өрмелеу; -Допты қос қолдап торға лақтыру. Қ/ойын: № 10 «Ұшатын құстар» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	- 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: -Допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалату; -Құм салған қапшықты шеңберге лақтыру. Эстафеталық/ойын: № 19 «Жүйрік паравоз» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.
--	--	--

Әдіскер:



З.Сабитова 28.12.2021

Дене шынықтыру нұсқаушысы



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 18
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 04.01-06.01.2023 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.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Балалардың кішкене қапшықты төбесіне қойып, тактай үстінен тепе-теңдік сақтап жүруге дағдыландыру; Арканның астынан еңбектеп өтуге үйрету. ЖДЖ: : 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, 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).	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Бір тізбекпен тізені жоғары көтеріп жүруге үйрету; допты бір-біріне еңкейіп тұрып домалату, допты алға домалату және қуып жету қабілеттерін дамыту. 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 құшақтайды. 3.2. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады).	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанауға үйрету. 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. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік,

3. Бастапқы калып жерде отырады, аяқ алшак, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы калып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы калып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы калып (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Кішкене қапшықты басына қойып жүру; - Арқанның астынан еңбектеп өту. Қ/ойын: № 2 «Допты қуып жет» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	4. Б.қ. аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты бір-біріне еңкейіп тұрып домалату, допты алға домалату және қуып жету Қ/ойын: №4 «Маған қарай жүгіріңдер» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	қол төменде 2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді. 2.2.Бастапқы калып (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы калып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде. 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Мұзды жолмен сырғанау; -Қарды жұмарлап лақтыруға жаттықтыру, жүгіруді жүрумен алмастыру. Эстафеталық ойын: № 28 «Тез адымда» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
---	--	--

Әдіскер:



З.Сабитова

04.01.23г

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 19
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 11.01-13.01.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертенгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдікті сақтау. Мақсаты: Балаларды гимнастикалық орындықта бүйірлік адыммен жүруге үйрету. 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 қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Аяққа арналған жаттығулар:	Жүгіру. Мақсаты: Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру іскерліктерін дамыту; төрт тағандап еңбектеп өту техникасын жетілдіру; доғадан төрт тағандап еңбектеп өту кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, епті болуға тәрбиелеу. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып (бұдан әрі - Б.к.) – аяқты алшақ қою, қолды төмен түсіру. Қолдарын жанынан жоғары көтеру, қолдарыңын шапалақтау. Қолды бүйірден төмен түсіру, бастапқы күйге оралу. 2. Б.к. - аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, оң қолды жанға бұру, бастапқы күйге оралу. Дәл сол сияқты	Жалпы дамыту жаттығулары. Мақсаты: Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылуға, алға және екі жаққа еңкеюге икемділіктерін арттыру. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бүгу және жазуға, шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұруға үйрету. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа

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: -Гимнастикалық орындықта бүйірлік адыммен тепе-теңдік сақтап жүру; Допты жоғары лақтыру. Эстафеталық ойын: №31 «Жаңа орын» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	3. Б.к – аяқ алшак , қол төмен. Отыру, қолды алға қойып шапалақтау, тұру, бастапқы күйге оралу 4. Б.к. - аяқты алшак ұстау, қолдар артта. Қолды екі жаққа көтеру: алға иіліп, еденге саусақтарды тигізу. Тікелей, қолды екі жаққа созу, бастапқы күйге оралу. 5. Б.к – аяқ алшак, қол белде. Жүру кезегімен ауысып, орнында екі аяқпен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Шеңбер бойымен шашырай жүгіру; - Доғадан төрт тағандап еңбектеп өту. Қойын: № 12 «Автобус» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Бірнеше доға астынан еңбектеу. -Допты қақпа арқылы домалату. Эстафеталық ойын: №31 «Жаңа орын» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
---	--	---

Әдіскер:

З.Сабитова

11.01.23г

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 20

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 18.01-20.01.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүру. Мақсаты: Балалардың жүру кезінде тапсырмаларды орындау кезінде назарын дамыту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары; кедергіден секіру кезінде ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту. 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 созу.	Секіру. Мақсаты: Балаларды ілулі тұрған заттарға қолын тигізіп секіруге дағдыландыру; еденде жатқан арқан үстімен жүруге машықтандыру. ЖДЖ: : 1. б.қ.: Негізгі тіреу, төменгі жағында ұстаныңыз. 1 - алға, оң аяқты саусаққа артқа жабыстыру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.қ.: Негізгі ұстаным, үстіңгі жағында ұстаныңыз, қолдарыңыз түзу. 1 - отырыңыз, алға қарай жабысыңыз; 2 - бастапқы қалыпқа оралу 3. б.қ.: Аяқты алшақ тұрыңыз, төменде тұрыңыз. 1-2 - денені оңға, қолды түзу бұру, тізені бүкпеу; 3-4 — бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 4. б.қ.: Аяқтарды алшақ отырыңыз, тізеңізге жабысыңыз. 1 - жабысу;	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларды гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге, шеңбер бойымен жүгіру дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Бастапқы қалып: тұру, қолдар төмен түсірілген. Қолды екі жакқа созу, жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: отыру, аяқтарды бірге қою, қолдарды тізеге қою. Бір жакқа қарай бұрылу, текшелерді еденге ұру, денені түзу ұстап тұру. Дәл солай екінші жакпен орындалады. Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге қағып жатырмыз", - деп, жартылай

Бастапқы қалып: колдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Колдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, колдарын еркін төмен түсіріп тұру. Орындарында "торғайша" секіреді Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Кегельдер арасымен допты өос қолмен ұстап жүріп өту; -Таяқшалардан аттап жүру. Қ/ойын: № 13 «Қонырау қайдан естіледі?» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	2 - оң аяққа бүгілу, саусаққа тигізу; 3 - түзелу, жабысу; 4— бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғы үшін сол 5. б.қ.: арқанызда 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: - Ілулі тұрған заттарға қолын тигізіп секіру. -Еденде жатқан арқан үстімен жүру. Эстафеталық ойын: №34 «Жүйрік ат» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	отырып, текшені еденге ақырындап ұру; бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: қолды алдыға созып, етпетімен жату. Екі қолды екі жаққа созу, алға карау, мұнда қолды бүкпеуге тырысу керек, бастапқы қалыпқа оралу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -гимнастиалық орындық үстінде еңбектеу; -шеңбер бойымен жүгіру. Қ/ойын: № 14 «Жел көбік» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
--	---	---

Әдіскер:

З.Сабитова

48.01.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 21

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

Денешынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 25.01-27.01.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды квариқтау.
Танертеңгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын колдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, лактыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лактыру; допты алға, жоғары лактыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лактыру дағдыларын дамыту. 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). 3. б.к.: Аяқты алшақ қойып, допты қолыңызға бүгіп алу.	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдік сақтау дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Бастапқы қалып аяқ алшақ, 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 алшақ, дене тік, кол төменде 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалаушаларымен: "жаса" дейді; 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ,	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларды еңбектеу мен доғаның астынан өтуді кезектестіріп орындауды үйрету; бір орында тұрып ұзындыққа секіруді жетілдіру. ЖДЖ: : 1. б.к.: Негізгі тіреу, төменгі жағында ұстаның. 1 - алға, оң аяқты саусаққа артқа жабыстыру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.к.: Негізгі ұстаным, үстіңгі жағында ұстаның, колдарыңыз түзу. 1 - отырыңыз, алға қарай жабысыңыз; 2 - бастапқы қалыпқа оралу 3. б.к.: Аяқты алшақ тұрыңыз, төменде тұрыңыз. 1-2 - денені оңға, колды түзу бұру, тізені бүкпеу; 3-4 — бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол

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 (6 рет). 5. б.к.: Негізгі стенд, иілген қолдардағы доп сіздің алдыңызда. Допты кездейсоқ жоғары лақтырып, екі қолыңызбен ұстаңыз (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:-- -Бірнеше доға астынан еңбектеу. -Допты қақпа арқылы домалату. Қ/ойын: № 13 «Қоңырау қайдан естіледі?» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	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: -Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен арқан бойымен (20-25 сантиметр), бойымен жүру; -Бір бағытта еңбектеу. Эстафеталық ойын: № 35 «Шегірткелер» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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: -Доға астынан еңбектеу; -Бір орында тұрып ұзындыққа секіру. Қ/ойын: № 12 «Автобус» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.
--	---	--

Әдіскер:



З.Сабитова

25.01.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: V апта 01.02-03.02.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 2 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Балалардың тепе-теңдік, ептілік, көзбен мөлшерлеу сезімдерін дамыту. 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 көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтактан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау. 1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу;	Жүру. Мақсаты: Тізбекпен бір-бірден алға жүру, орнында тұрып аяқтың ұшымен жүру және денені тік және дұрыс ұстау. Бір-бірінің қолынан ұстап, шеңбер жасап жүру. ЖДЖ: : 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алакандарын ашып, кубиктерін көрсетіп: "міне " дейді; 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 2-3 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, 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 3 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене бос, қол	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету; балаларды қолынан жетелеп мұзды жолдармен сырғанауға машықтандыру. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 2-3 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

3-4- бастапқы қалыпқа оралу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық орындық үстінен заттарды аттап жүру. -Доптарды себетке лақтыру. Эстафеталық ойын: № 39 «Кегиді доппен құлату» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	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: -Аяқтың ұшымен тура жолмен жүру; -Жоғары ілулі тұрған затқа қол тигізу. Қ/ойын: № 14 «Жел көбік» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	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: -Шанамен сырғанау. Сырғанау кезінде аяқты тежеу. - Мұзды жолмен сырғанау. Қ/ойын: № 11 «Аюдың апанында» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
---	---	---

Әдіскер:

З.Сабитова

01.02.23г

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 23
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 08.02-10.02.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларды қатарда бірінің артынан бірі жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; сапта тұрып, тізені жоғары көтеріп адымдауға үйрету; бөрене бойымен төрт тағандап жүру және жіптің бойымен табанды жерге толық тигізіп, ұсақ адыммен жүруге дағдыландыру; қатардан сапқа, саптан қатарға ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру. ЖДЖ: Бәріміз дененің дұрыс тұру қалпын сақтаймыз. Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. 1 - 4 - басты сол жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл	Секіру. Мақсаты: Балаларға бір орында екі аяқты қосып, тұрған жерін айналып секіруге үйрету, сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру; ептілікке тәрбиелеу. ЖДЖ: : 1. б.қ.: Негізгі тіреу, төменгі жағында ұстаңыз. 1 - алға, оң аяқты саусаққа артқа жабыстыру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.қ.: Негізгі ұстаным, үстінгі жағында ұстаңыз, қолдарыңыз түзу. 1 - отырыңыз, алға қарай жабысыңыз; 2 - бастапқы қалыпқа оралу 3. б.қ.: Аяқты алшақ тұрыңыз, төменде тұрыңыз. 1-2 - денені оңға, қолды түзу бұру, тізені бүкпеу; 3-4 — бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 4. б.қ.: Аяқтарды алшақ отырыңыз, тізеңізге жабысыңыз. 1 - жабысу;	Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: 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 бұғу және ашуға жаттықтыру. 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 3. б.қ.: Негізгі ұстаным, дене бойымен қолдар. 1 - оң аяғымен алға қарай тыныс алу; 2-3 - серпінді серпіліс; 4 - бастапқы қалпына келу.

алшак, қол белде. 1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу 3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшак, қол белде. 1 - оң аяққа еңкею. 2 - ортаға еңкею. 3 - сол аяққа еңкею. 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшак, қол белде. 1 - 4 - оң аяқпен секіру. 1 - 4 - сол аяқпен секіру. 1 - 4 - екі аяқпен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Бөрене бойымен төрттағандап еңбектеу; -Саптан сапқа ауысу. Қ/ойын: № 15 «Ұшты-ұшты» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	2 - оң аяққа бүгілу, саусаққа тигізу; 3 - түзелу, жабысу; 4— бастапқы қалыпқа оралу. 5. б.к.: арқанызда 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: - бір орында екі аяқты қосып, тұрған жерін айналып секіру; - Тактайдың үстімен жүрелеп жүру. Қ/ойын: № 12 «Автобус» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	4. б.к.: Тізерлеп отыру, белдікке қол. 1-2 он 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: -Кішкентай доппен кегльдер арасымен ирелендеп жүгіру; -жолмен жалаушаға дейін еңбектеу. Қ/ойын: № 2 «Допты қуып жет» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
---	--	--

Әдіскер:

З.Сабитова

08.02.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 15.02-17.02.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды л кварттау.
Танертенгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологиялары н қолдана отырып,балалардың қозғалы с белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындаут а қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларға жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өтуге үйрету; жердегі таяқтың бойымен табанды толық тигізіп, бір жанымен жүруге жатықтыру. ЖДЖ: Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол 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 алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалаушаларымен: "жаса" дейді; 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет	Жүгіру. Мақсаты: Балаларды шеңбер бойымен айнала жүтіруге, жаттығу кезінде арақашықтық сақтай білуге үйрету; адамгершілік қарым-қатынасқа және ізгілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; оқу қызметінде мәдени-тазалық дағдыларына жаттықтыру және белсенділіктерін көтеру. ЖДЖ: 1. б.к.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1 қол бастың артында, он аяқ саусақтарыңызға артқа; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.к.: Аяқтар бөлек, қолдар белде. 1 - оңға, оң қол оңға бұрылу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 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	Домалату, лақтыру. М а к с ЖДЖ: 1. б.к.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1 қол бастың артында, он аяқ саусақтарыңызға артқа; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.к.: Аяқтар бөлек, қолдар белде. 1 - оңға, оң қол оңға бұрылу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 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

кайталанады). 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: — Гимнастикалық қабырғада 10 см биіктікке көтеріле өрмелеу; -Гимнастикалық таяқтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту. Қ/ойын: № 1 «Күн мен жаңбыр» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	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: -Шенбек бойымен айнала жүгіру; -Баяу қарқынды өзгерте отырып жүгіру. Қ/ойын: № 5 «Қояндар мен қасқырлар» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	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. 6. б.к.Қолдар артта. 1- түзу аяқтарды жоғары және алға көтеру («бұрыш»); 2- бастапқы қалыпқа оралу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Допты алға домалату және қуып жету; - Құм салынған қапшықты (50 см арақашықтықта) шенберге лақтыру. Қ/ойын: № 5 «Қояндар мен қасқырлар» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
---	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова

15.02.23г

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 25
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 22.02-24.02.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Танертеңгі жаттығу	№ 2 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, лақтыру. Мақсаты: Балаларды допты сапта тұрып кеуде тұсынан алысқа лақтыруға жаттықтыруды жалғастыру, допты алдыға, жоғары лақтыра білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, 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).	Жүру. Мақсаты: Балаларды жай жүру, аяқтың ұшымен жүруге, бір-біріне соқтығыспай, заттарды айнала жүруге, тоқтап жән тапсырманы орындай жүгіруге, заттардың арасынан «ирелендеп» жүруге жаттықтыру. 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 созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын	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.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1 қол бастың артында, он аяқ саусақтарыңызға артқа; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.к.: Аяқтар бөлек, қолдар белде. 1 - оңға, оң қол оңға бұрылу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. 3. б.к.: Негізгі ұстаным, дене бойымен қолдар. 1 - оң аяғымен алға қарай тыныс

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 1 м қашықтықтағы қақпаға домалату; -Доптарды себетке лақтыру. Қ/ойын: № 10 «Ұшатын құстар» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	артқа қойып, "балық" болып жүзеді. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру. Орындарында "торғайша" секіреді Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Заттардың арасынан «ирелендеп» жүру; -Топтап тапсырманы орындай жүгіру. Қ/ойын: № 8 «Ұстап ал!» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	алу; 2-3 - серпінді серпіліс: 4 - бастапқы қалпына келу. Сол аяғымен бірдей 4. б.қ.: Тізерлеп отыру, белдікке қол. 1-2 оң жамбасқа отыру, қолдар алға; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 5. б.қ.: 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. 6. б.қ. Қолдар артта. 1- түзу аяқтарды жоғары және алға көтеру («бұрыш»); 2- бастапқы қалыпқа оралу Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Жіптің үстімен тепе-теңдік сақтап жүру; -Аласа, ұзын орындық үстінде еңбектеу. Қ/ойын: № 7 «Қайда жасырылғанын тап» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы.
---	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова

22.02.2024

Дене шынықтыру нұсқаушысы

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 26
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 01.03-03.03.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 2 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату дағдыларын әрі қарай жетілдіру. ЖДЖ: (орамалмен). 1. Бастапқы қалып, аяқ арасы алшақ, дене тік, кол 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, кол төменде. 2.1. Оңға бұрылып қолдарын созады, орамалды умаждап. Жуамыз!	Секіру. Мақсаты: Белгіленген жерге дейін секіру жаттығуларын орындату: орындықтан аяқты жартылай бүгіп секіре білу және тепе-теңдік сақтай білу шеберліктерін (машықтарын) бекіту. ЖДЖ: : 1. б.к.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1 қол бастың артында, оң аяқ саусақтарыңызға артқа; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.к.: Аяқтар бөлек, қолдар белде. 1 - оңға, оң қол оңға бұрылу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 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 кол. 1-2 оң жамбасқа отыру, қолдар алға; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: гимнастикалық кабырғамен өрмелеу, алақан мен табанға сүйеніп еңбектеу дағдыларын бекіту. ЖДЖ: : 1. б.к.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1 қол бастың артында, оң аяқ саусақтарыңызға артқа; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.к.: Аяқтар бөлек, қолдар белде. 1 - оңға, оң қол оңға бұрылу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 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 кол. 1-2 оң жамбасқа отыру, қолдар алға; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол

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). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Заттарың арасымен бытырап жүгіру; -Бір орында қос аяқпен секіру. Қойын: № 5 «Қояндар мен қасқырлар» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	5. б.к.: Аяқтың иық енінде, қолдар төменде. 1 - қолды екі жаққа; 2 - алға еңкейту, саусақтарыңызбен сол аяқтың саусақтарын ұстаның; 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: -Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 10-15 сантиметр қашықтыққа секіру; -Белгіленген жерге дейін еңбектеу. Қойын: № 3 «Маған қарай жүгіріндер!» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	5. б.к.: Аяқтың иық енінде, қолдар төменде. 1 - қолды екі жаққа; 2 - алға еңкейту, саусақтарыңызбен сол аяқтың саусақтарын ұстаның; 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: -Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу; - Саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Эстафеталық ойын: №12 «Допты жалғастыр» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
--	--	---

Әдіскер:

З.Сабитова

01.03.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 27

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 09.03-10.03.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын колдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Бейсенбі	Жұма	
Жүгіру. Мақсаты: Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін колдарындағы түрлі-түсті жалаушаларын желбіретіп жүргізу, шашырай жүгіріп кіру жаттығуларын орындату; балаларға арналған баскетбол доп салғышына жоғары секіріп, колды жеткізуге және жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білу техникасын жетілдіру. ЖДЖ: Кішкентай доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, доп оң қолда. 1-2 - колдарыңызды жоғары қарай көтеріңіз, допты бастың үстінен екінші қолыңызға беріңіз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол қолмен бірдей 2. б.қ.: Аяқ иық енінде, доп оң қолда. 1 - қолдар алға; 2 - колды доппен оңға қарай ұрлап дененің оңға бұрылуы; 3 - колды алға, допты сол қолға жылжытыңыз; 4 - бастапқы қалыпқа оралу	Домалату, лақтыру. 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. б.қ - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, қол төмен. Қолдарыңызды жоғары қарай көтеріңіз, қолдарыңыздың үстінен шапалақтаныз; төменгі қолдар, бастапқы қалыпқа оралу 2. б.қ. - аяқ иық енінде, қол белде. Отырыңыз, қолдарыңыз алға, қолдарыңызды шапалақтау; түзету, бастапқы қалыпқа оралу 3. б.қ. - отыру, аяқтар алшақ, қолдар белде, қолдар бүйірге, алға еңкейіп, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаныңыз. Тікелей, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз 4. б.қ. - аркада жатып, қолдарын түзу бастарында. Тізеңізді бүгіп, қолдарыңызға ораныңыз. Түзу, бастапқы күйіне оралу.	

3. б.қ.: Аяқтың ені туралы аяқтар, доп оң қолында. 1-2 - отыру, қолдар алға, допты екінші қолға беру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу

4. б.қ.: Тізе бүгу, доп оң қолында. 1-4 - допты айналдыра отырып, оны оңға қарай айналдыру; 5-8 - солға сол

5. б.қ.: арқанызда 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.қ.: Негізгі ұстаным, доп сол қолда. Екі аяғымен, оң және сол жағынан секіру (кезектесіп), педагогтың есебінен 1-12 ..

7. б.қ.: Негізгі ұстаным, доп оң қолда. 1 - қолды екі жаққа, оң (сол) аяқты саусаққа артқа қою; 2 - бастапқы қалыпқа оралу

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Шашырай жүгіру;

-Баскетбол доп салғышына жоғары секіріп қол жеткізу.

Эстафеталық ойын: №38 «Кедергіден өту»

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау

5. б.қ. - 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:

- Аяқтың ұшымен жүру;

-Допты белгілі бір бағытта домалату.

Эстафеталық ойын: №29 «Кеглиді доппен құлату»

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

Әдіскер:

З.Сабитова

09.03.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 28

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 15.03-17.03.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, лақтыру. Мақсаты: Балаларға допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолмен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру іскерліктерін жетілдіру. 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).	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру. ЖДЖ: 1. б.к.: Аяқтың ені бір-бірінен алшақ, оң қолыңызда құрсау. Алға 1 құрсау; 2 - артқы шенбер; 3 - алға құрсау; 4 - құрсауды сол қолға беру. Сол қолмен бірдей 2. б.к.: Негізгі ұстаным, иілген қолдарда кеуде алдындағы шенбер. 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 түзу; 3 - түзу, құрсаумен; 4— бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол	Тепе-теңдік сақтау. Мақсаты: Балаларды заттар арасында жүру мен жүгіруде, тепе-теңдікте жаттықтыру, секіру тапсырмасын қайталау. 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 созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне

3. Б.к. жерде отырады, аяқ алшак, 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, кол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты домалату, лақтыру және қағып алу; -Допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру. Қойын: № 5 «Қояндар мен қасқырлар» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	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 қол. 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 қадам жасау (тік); 2 - сол аяқ; 3 - оң аяқпен артқа шегіну; 4 - сол аяқпен артқа шегіну. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу; -Гимнастикалық қабырға тақтайшаларымен кезек қадамдармен аттап төмен түсу. Эстафеталық ойын: № 19 «Жүйрік паравоз» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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: -Бір қатарға бір-бірінен 1 м қашықтықта орналастырылған заттар арасында жүру. -Аяқ ұшымен жүру. Эстафеталық ойын: № 18 «Баскетбол» Қорытынды: «Бақа» тыныс алу жаттығуы.
---	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова

15.03.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 29

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 24.03.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Жұма		
Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Балаларды үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегіңіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету; ЖДЖ: Кішкентай доптармен) 1. Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: «Допты иыққа тигізі!» Б.қ. (Бастапқы қалып): негізгі тұрыс, допты қос қолмен кеудеде ұстап тұру. - Екі қолмен ұстаған допты алға созу; - Қос қолдағы допты оң иыққа тигізу; - Екі қолмен ұстаған допты алға созу; - Қос қолдағы допты сол иыққа тигізу; - Бастапқы қалыпқа келу. 2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: «Иілу» Б.к: негізгі тұрыс допты қос қолмен ұстайды, аяқ арасы сәл алшак. - Допты қос қолмен жоғары көтеру; - Допты алға созып иілу; - Б.қ. келу.		

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

- Үш аяқты велосипед тебу;
- Велосипедпен өз бетінше онға, солға бұрылу.

Қ/ойын: № «Кім кетті?»

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

Әдіскер:



З.Сабитова

24.03.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 30
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 29.03-30.03.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Танертеңгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүру. Мақсаты: Балалардың гимнастикалық орындық үстімен қолды белге қойып жүруге, еденде жатқан арқан бойымен түзу жүруге үйрету. Қимылды ойындарға қызығушылықпен қатысуға тәрбиелеу. ЖДЖ: (жіппен) 1. "Жіпті сөз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2-жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3-4- бастапқы қалыпқа келу, "төмен" деу. 2. "Бұрылу" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру. 1- оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2- бастапқы қалып, сол жаққа орындау. 3. "Сәл отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: жіптің екі шетінен ұстап тұру. 1-2-сәл отыру, арқаны түзу ұстап, өкшені көтеру,	Секіру. Мақсаты: Балаларды еңбектеу және қос аяқпен секіру жаттығуларының тәртібін толық, дұрыс орындау дағдыларын дамыту. ЖДЖ: (жіппен) 1. "Жіпті сөз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2-жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3-4- бастапқы қалыпқа келу, "төмен" деу. 2. "Бұрылу" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру. 1- оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2- бастапқы қалып, сол жаққа орындау. 3. "Сәл отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: жіптің екі шетінен ұстап	Тепе-теңдікті сақтау. Мақсаты: Балаларды гимнастикалық орындықта жүріп, баладан екі қадам қашықтықта орнатылған текшелердің арасынан қолды белге ұстап жүру және екі аяғымен алға ұмтылып секіру, еденнен жоғары көтеріліп секіру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол төменде. 1- екі қолды иыққа қою; 2 - қолды жоғары көтеріп, сол аяқтың ұшына тұру; 3 - екі қолды екі жаққа созу; 4 - екі тізені құшақтап отыру; 5 - бастапқы қалып. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- екі қолды екі жаққа созып кеудені

жіпті екі жағынан ұстаған күйде қолды алға созу, басты тік ұстау. 3-4-бастапқы қалып. 4. "Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қолды жіппен желке тұсында ұстау. 1-жіпті ұстаған күйде жоғары созу. 2-оңға еңкею. 3-бастапқы қалып. 4- сол жакқа орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Гимнастикалық орындық үстімен қолды белге қойып жүру; -Еденде жатқан арқанмен түзу жүру. Эстафеталық ойын: № 31 «Жаңа орын» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	тұру. 1-2-сәл отыру,арқаны түзу ұстап, өкшені көтеру, жіпті екі жағынан ұстаған күйде қолды алға созу, басты тік ұстау. 3-4-бастапқы қалып. 4. "Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қолды жіппен желке тұсында ұстау. 1-жіпті ұстаған күйде жоғары созу. 2-оңға еңкею. 3-бастапқы қалып. 4- сол жакқа орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Нысанға дейін еңбектеу; -Таяқшалардан қос аякпен секіру. Қ/ойын: № 5 «Қояндар мен қасқырлар» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	жазу; 2 - екі қолды алдыға созып жартылай отыру; 3 - жұдырықты түйіп, шынтақты бүгіп, кезек-кезек шынтақты көтеру; 4 - бастапқы қалып. 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- екі қолды жоғары көтеру; 2 - аяқтың ұшына қолды тигізу; 3-4 - саусақтарды айқастырып төменнен-жоғары қарай жартылай шеңбер жасау; 5 - бастапқы қалып. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- 2 - сол қолмен, сол аяқты қарама-қарсы бағытта сермеу; 3-4 - оң қолмен, оң аяқты қарама-қарсы бағытта сермеу; 5 - бастапқы қалып. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Гимнастикалық орындық үстінен жүру; -Еденнен жоғары көтеріліп секіру. Қ/ойын: №9 «Жас батыр» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
--	--	---

Әдіскер:

З.Сабитова

29.03.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 31
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 05.04-07.04.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдікті сақтау. Мақсаты: Еденнен бір шеті 15–20 см жоғары қойылған тақтайдың үстімен (ені 20 сантиметр, ұзындығы 1,5–2 метр), текшелердің, кегльдердің, құрсаулардың, таяктардың арасымен топпен жүру дағдыларын бекіту. ЖДЖ: 1 – Б.қ. – негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. – қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалаушаны желбіретейік" деп айту, демді ішке тарту; 1.2. – қолды төмен түсіру, демді шығару (3 рет қайталау). 2. Б.қ. – аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 2.1. – басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалаушаларды желбірету; 2.2. – б.қ.-ға келу. 2.3. – басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаушалардың басын жоғары қаратып, тік ұстау.	Секіру. Мақсаты: Балаларды шығыршықтың ішіне қос аяқпен секіру икемділіктерін арттыру; доғаның астынан еңбектеуді жетілдіру. ЖДЖ: 1. "Қарлығаштай қанат қағайық" жаттығуы. Б.қ. - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 - "Қолымызды созайық" деп қолдарын асықпай алдыға созып айқастыру; 2 - "Қарлығаштай қанат артқа қағайық" деп артына созып айқастыру; 3 - "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру; 4 - "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. "Сағат тіліндей оңға бір, солға бір". Б.қ. - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей" деп төмен еңкею,	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 жетілдіру. 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

2.4. – б.к.-ға келу (3 рет қайталау). 3. Б.к.– аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 3.1. – жерге отырып, қолды жанға қою, жалаушаларды желбірету; 3.2. – б.к.-ға келу. 3.3. – жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалаушаларды желбірету; 3.4. – б.к.-ға келу (3 рет қайталау). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Текшелердің арасымен топпен жүру; -Допты бір-біріне домалату. Қ/ойын: №3 «Маған қарай жүгіріңдер» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	"Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол жаққа" деп сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау. 3. "Билетейік аяқты" жаттығуы. Б.к. - аяқты сәл алшак қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа 2 реттен жаттығуды орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: — Шығыршықтың ішіне қос аяқпен секіру; -Доғаның астынан енбектеу. Қ/ойын: №6 «Сұр қоян жуынады» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	3. б.к. - отыру, аяқтар алшак, қолдар белде, қолдар бүйірге, алға еңкейіп, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаныз. Тікелей, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз 4. б.к. - арқада жатып, қолдарын түзу бастарында. Тізенізді 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 қалыңқа оралу - 1-8 есебінен. расындағы қысқа үзіліспен 2-3 рет қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Арқан үстімен жүру; -Доптарды жоғары лақтыру. Қ/ойын: №9 «Кім кетті?» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
--	--	--

Әдіскер:

З.Сабитова

05.04.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 32
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 12.04-14.04.2023 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.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Секіру. Мақсаты: Бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; екі аяқпен секіру (аяқтар бірге-аяқтар алшақ), тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру. 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, кубиктерін көрсетіп: "міне" дейді, 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).	Жүгіру. Мақсаты: Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыруға үйрету. ЖДЖ: "Созыл" жаттығуы. Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта. 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 айкастыра 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).	Жүру. Мақсаты: Балаларды қозғалыс және жүгіру бағыты өзгеріп, шеңбер бойымен жүруге және өз бетінше сапқа тұру, қатардағы өз орнын табу дағдыларын бекіту. 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 қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.

3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, 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: -Жоғары ілулі тұрған затқа секіріп қол тигізу; -Қос аяқпен секіру (аяқтары бірге, аяқтары алшақ). Қ/ойын: №2 «Допты қуып жет» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Текшенің айналасында кідірістерден өтіп жүгіру. --Бір қолмен допты шығыршық ішіне лақтыру. Эстафеталық/ойын: №11 «Қырықаяқ» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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: - Гимнастикалық орындықта жүріп, екі қадам қашықтықта орнатылған текшелерді басып, қолды белге ұстап жүру; -Екі аяғымен алға ұмтылып секіру. Эстафеталық ойын: №31 «Жаңа орын» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
--	--	---

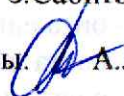
Әдіскер:



З.Сабитова

12.04.23ч

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 33
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 19.04-21.04.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварштау.
Танертеңгі жаттығу	№1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында аяқастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашуға дағдыландыру. 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 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/	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Балаларды белгілі бір бағытта қозғалуды, допты домалатуды, ережені мұқият тыңдауды және қимылдар басталғанша белгіні күтуді үйрету; допты қатарда тұрып, алысқа лақтыруды 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/ 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	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балалардың гимнастикалық орындықта еңбектеп жүру қабілетін бекіту. ЖДЖ: . Қол орамалмен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.қ. –н.т.,қолорамал ұстаған оң қол төмен,сол қолды белде ұстап тұру. О: 1- оңаяқпен шетке қарай бір адым жасау,оң қолды алға,шетке қарай созу; 2- оң қолды кері б.қ.-қа келу. Б.қ. 2.Б.қ. – қолорамал ұстаған оң қолды белге қойып,аяқты аяқастырып отыру. О: 1-оңға иілу,орамалды өзінен неғұрлым алыс қою.2- оңға

Б. к.: «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.к.: «Бақа» 4. Доп жанда . Қол мен табанға сүйене отырып, допты айнала секіре еңбектеу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Допты бастың арт жағынан екі қолмен бір-біріне лақтыру (3-4 рет). -Кедергілерден өту (гимнастикалық орындық). Эстафеталық ойын:№ 33 «Жалауды тез жеткізу» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	бұрады, қолды жерге дейін түсіріп, бастапқы калыпқа оралады. /6 рет қайталау./ Б. к.: «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.к.: «Бақа» 4. Доп жанда . Қол мен табанға сүйене отырып, допты айнала секіре еңбектеу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты алысқа лақтыру; -Допты домалату. Қ/ойын:№ 8 «Қайда жасырылғанын тап» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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: -Гимнастикалық орындықта еңбектеу. -Допты қос қолмен ұстап шеңберге лақтыру. Эстафеталық ойын: №38 «Кедергіден өту» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.
--	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова

19.04.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 34
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақ көгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 26.04-28.04.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Танертеңгі жаттығу	№ 2 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, лақтыру. Мақсаты: Балаларға допты домалатуды үйрету, гимнастикалық қабырғаға өрмелеуге жаттықтыру, допты домалату кезінде бағытты ұстануға дағдыландыру, бірге тату ойнауға тәрбиелеу. 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. 4 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 сол қолға тигізу. Аяқты қимылдатпау және бүкпеу. 6 рет 3. «Қатты сермеу» жаттығуы.	Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып) дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Сақинамен жалпы дамыту жаттығулары. 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.к.: «Сайқымазақ» 2. Аяқтары алшақ қойылған. Доп кеуде тұсында. 1- допты жоғары лақтырып, 2-қолды шапалақтап барып қағып алу. 3- б.к. /6 рет қайталау./	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Велосипед үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқару ікемділіктерін арттыру. ЖДЖ: «Күрсау жоғарыда» : Б.к.: «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.к.: «Піл» 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен айқастырады, екі қолды бірдей жоғары көтеріп, алға

Б.к.: өкшеде отыру, таспаны төмен түсіріп ұстап тұру. 1-2-тізерлеп тұрып, таспаны жайлап жоғары көтеріп, қатты сермеу. 3-4-б.к. 3-4 рет 4. «Еңкею» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, қол дене түзілісі бойында. 1-3-жайлап алға еңкею, иіліп, қолды созып, қолдың басын қимылдата, таспаны толқын тәрізді сермеу. 4-б.к. келу. 3 рет Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Допты домалату; - Гимнастикалық кабырғаға өрмелеу. Қойын: №1 «Күн мен жандыр» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	Б. к.: «Иілгіштер» 3. Аяқтары алшақ қойылған, қолдағы допты жоғары созу. 1- оңға қарай иілу, 2- солға қарай. иілу. 3- б.к. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Дән» 4. Жиырылып отырады, доп қолда. Күн қыздырып, жауын жауады. «Дән» ақырын допты жоғары созып керіледі. Орнында тұрып айналады. Өкшемен тұрып керіледі. /6 рет қайталау/ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Аяқтың ұшымен жүру; - Қойылған заттардың арасымен еңбектеу. Қойын: №5 «Қояндар мен қасқырлар» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	еңкейеді, қолды иыққа дейін түсіріп, денені 90 градусқа бұрады, қолды жерге дейін түсіріп, бастапқы қалыпқа оралады. /6 рет қайталау./ Б. к.: «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.к.: «Бақа» 4. Доп жанда. Қол мен табанға сүйене отырып, допты айнала секіре еңбектеу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Үш дөңгелекті велосипед тебу; - Жуан аркан бойымен бір қырындап, адымдай жүру. Эстафеталық ойын: №38 «Кедергіден өту» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.
---	---	---

Әдіскер:

З.Сабытова

26.04.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 35
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 03.05-05.05.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдегу, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдікті сақтау. Мақсаты: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұлпын тұра білуге үйрету. ЖДЖ: .қ.: негізгі тұрыс, дөп оң қолда. 1 – қолдарымызды екі жаққа созамыз; 2 – қолдарымызды жоғары көтереміз, дөпты екінші қолға ауыстырып қоямыз; 3 – қолдарымызды екі жаққа созамыз; 4 – бастапқы қалып. Б.қ.: аяқты екі иықтың деңгейіне қойып, дөпты оң қолға аламыз. 1 – оң қолға қарай иілу; 2-3 – дөпты оң аяқтан сол аяққа қарай домалату және керісінше орындау;	Жүгіру. Мақсаты: Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуын орындау; жүгіру кезінде балалардың бір-біріне соғылып қалмауы үшін арақашықтық сақтап жүгіруге жаттықтыру және бір бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдыларын жетілдіру. 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.	Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты Кеудеге арналған жаттығулар. Дөпты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта) дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: «Толқын» жаттығуы. 1. Б.қ.: аяқты сәл алшақ, бір қол алға, екінші қолды артқа созып тұрады. 1-3-қолды ауыстыра, қолдың басын қимылдата, таспаны толқын тәрізді сермеу. 4-б.қ. 4 рет 2. «Бұрылу» жаттығуы. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, қол шетке созулы. 1-оңға бұрылып, сол қолды оң қолға тигізу. 2-б.қ. 3-4-солға бұрылып, оң қолды сол қолға тигізу. Аяқты қимылдатпау және бүкпеу. 4 рет 3. «Қатты сермеу» жаттығуы.

4 – алғашқы қалыпқа келу, оң аяқтан сол аяққа қарай домалату. Б.қ.: тізерлеп тұру, екі қолмен допты ұстау. 1-2 – отырып, кеудені оңға бұрып, допты еденге тигізу; 3-4 – алғашқы қалыпқа келу. Осыны сол жаққа қарай қайталау Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Еңкіс тақтайдың үстімен жоғары-төмен жүру; -Шығыршықтың ішіне қос аяқпен секіру. Қ/ойын: №9 «Кім кетті?» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	"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: -Бағытты өзгертіп жүгіру; -Допты алға қарай домалату, қуып жету; Қ/ойын: №10 «Ұшатын құстар» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Б.қ.: өкшеде отыру, таспаны төмен түсіріп ұстап тұру. 1-2-тізерлеп тұрып, таспаны жайлап жоғары көтеріп, қатты сермеу. 3-4-б.қ. 3-4 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. 3-4 рет Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Бірінші топ тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру; -бөренемен жүру, допты лақтыру. Эстафеталық ойын: №24 «Ұшқыштар» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.
---	---	--

Әдіскер:



З.Сабитова

03.05.23г

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 36
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 10.05-12.05.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Танертенгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Балаларды биіктігі 10 см гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту іскерліктерін жетілдіру; бір ізбен жүре отырып, кеңістікте дене тепе-теңдігін сақтаудың дағдыларын дамыту; балалардың гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту жаттығуының техникасын дұрыс жасай білу ікемділіктерін жетілдіре отырып, дене, аяқ бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, кол төменде 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолдарын қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, кол төменде	Жүру. Мақсаты: Балаларға түзу жолмен жүруді (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м), таяқтан аттап өтуді, шектеулі беткеймен жүруді және еңбектеуді, допты домалатуды, көлемі әркелкі доп пен шарларды жинап, оларды себетке салуды (қорап), бөренеден аттауды үйрету. ЖДЖ: : (алақанға шақ кубиктермен) 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, кол 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, кол кубиктермен көкірек тұсында 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, кубиктерін	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты лақтыру әдістерін игеру жағдайларын қамтамасыз ету, түзу және ирек жолдармен жүгіруге жаттықтыру. ЖДЖ: (Доппен) Б.к.: 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.

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 орындық тез адымдап жүру; -Допты лақтырып, қос қолмен қағып алу. Қ/ойын: № 12 «Автобус» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	көрсетіп: "міне" дейді, 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, 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: -Таяқтан аттап жүру; -Допты бірі-біріне лақтыру ұстап алу. Қ/ойын: №12 «Ұшатын құстар» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Б.қ.: тізерлеп тұру, екі қолмен допты ұстау. 1-2 – отырып, кеудені онға бұрып, допты еденге тигізу; 3-4 – алғашқы қалыпқа келу. Осыны сол жаққа қарай қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: —Допты қақпаға дәлдеп қақпаға домалату; -Арқан үстінде қырындап жүру; Қ/ойын: №2 «Допты қуып жет» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	--	---

Әдіскер:

З.Сабитова 10.05.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 17.05-19.05.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Танертеңгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, лақтыру. Мақсаты: Балаларды допты қақпа арқылы домалатуды жетілдіру. Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге, көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде статикалық тепе-теңдікті сақтауды бекіту ЖДЖ: : «Зырылдауық (пропеллер)» жаттығуы. Б.к: 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.к келіп, «төмен»деу керек. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру. (5рет) «Тізені шапалақтау» жаттығуы	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге, көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде тепе-теңдікті сақтауды; гимнастикалық қабырғада өрмелеуге; заттарды сол және оң жағынан айналып өтуін бекіту. ЖДЖ: Жалаушамен жасалатын жалпы дамыту жаттығулары Б.к : Аяқтың өкшелері бірге, аяқтың басын ашу, тік тұру; О: Мойынды оңға, солға кезек-кезек бұру Б.к: «Жалаушаны айналдыру» Б.к: Аяқтың өкшелері бірге, аяқтың басын ашу, тік тұру; О: Жалаушаны алдыға, артқа айналдыру. Б.к:	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Денені түзу ұстап, тепе-теңдік сақтау қабілеттерін жетілдіру. Жағымды көңіл күй, өзіндік қимыл белсенділігін қалыптастыру. Аяқ пен табан бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: 1. «Жіпті сөз» жаттығуы. Б.к.: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1 – 2 – жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3 – 4 – б.к. келу, «төмен» деу. 5 – 6 рет. 2. «Бұрылу» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру. 1 – оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2 – б.к.

Б.к: аяқ иық деңгейінде, кол артта. 1-2-оң тізеге (сол) еңкейіп, «шарт» деу. 3-4 – б.к. (5 рет). «Сипаймыз» жаттығуы. Б.к: аяқты алшак 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: -Допты жоғары лақтыру. -Жерде жатқан лента үстімен жүру. Эстафеталық ойын: № 19 «Жүйрік паравоз» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу	«Екі жакка бұрылу» Б.к : Аяқты сәл алшак қою, жалауша төмен; О: Он және сол жакка бұрылу. Б.к «Иілу жалаушамен» Б.к : Аяқты иық кендігінен алшак қою, жалауша төмен артта; О: Алдыға қарай иілу. Б.к : Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық орындықта еңбектеу; -Қабырғадағы гимнастикалық баспалдаққа өрмелеу. Эстафеталық ойын: № 12 «Допты жалғастыр» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Сол жакка орындау. Әр жакка 5 – 6 реттен. 3. «Сәл отыру» жаттығуы. Б.к.: 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.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 жакка орындау. 4 реттен қайталау Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Еденге тура салынған жіппен жүру; - Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру. Эстафеталық ойын: №15 «Кеме» жарысы. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
--	--	---

Әдіскер:

З.Сабитова

11.05.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін»кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 24.05-26.05.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварштау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 2 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып,балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, денешынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Секіру. Мақсаты: Балалардың таяқшалардан қос аяқпен секіру дағдыларын бекіту. ЖДЖ: 1. «Зырылдауық (пропеллер)» жаттығуы. Б.к: 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. 2.-б.к келіп, «төмен»деу керек.Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру,біртіндеп жылдам айналдыру. (5рет) 3.«Тізені шапалақтау» жаттығуы Б.к: аяқ иық деңгейінде,қол артта.1-2-оң тізеге (сол) еңкейіп,«шарт» деу.3-4 – б.к.(5рет). 4. «Сипаймыз» жаттығуы.	Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын жетілдіру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күн сайын таза ауада болуын қамтамасыз ету. ЖДЖ: «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.к. -аяқты сәл алшақ қойып,қолдарын сәл төмен түсіріп тұру.	Жүгіру. Мақсаты: Менгерген іскерлік,ептілік дағдыларды бекітіп:шағын топпен тұру, педагогтың соңынан жүру, жүгіру.Тура жолмен жүгіруді үйрету. ЖДЖ: : «Шапалақ» жаттығуы. Б.к.: аяқ сәл алшақ. 1 – 2 – қолды шетке созу. 3 – 4 – қолды төмен түсіріп, санды екі рет соғып «шарт-шарт» деу. 2. «Алақанды желкеге қой!» жаттығуы. Б.к.: қолды екі жанында ұстап, тізерлеп тұру. 1 – 2 – қолды желкеге қою, шынтақты неғұрлым артқа қарай соза, басты түзу ұстау, демді ішке тарту. 3 – 4

Б.к: аяқты алшак 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: -Қос аяқпен секіру. -Алақан мен тіздегі гимнастикалық орындықта жоргалап жүру; Эстафеталық ойын: № 24 «Ұшқыштар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	О: Төмен еңкейіп, денені оң және сол жаққа кезек-кезек үздіксіз қозғау Б.к. – өкшені біріктіріп, аяқтың ұшын бөлек қойып, қолды белде ұстап тұрады. О: 1-2-қолды алға созып отыру; 3-4-б.к.-ка келу. Б.к. – 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: - Үш аяқты велосипедпен оңға, солға бұрылу. Эстафеталық ойын: № 8 «Көкөніс отырғызу және жинау» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	– б.к. келу, «төмен» еген сөзбен дем шығару. 3. «Еденді соғу» жаттығуы. Б.к.: қолды артқа қойып тіреле, аяқты айкастыра отыру. 1 – алға қарай еңкею, қолды еденге тигізу. 2 – алақанмен еденді соғып «шарт-шарт» деу. 3 – 4 – б.к. 4. «Саусақтар адымдайды» жаттығуы. Б.к.: қолды алға созып, саусақтармен адымдау. 5 – 8 – осы қимылды саусақтармен кері жүріп орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Тура жолмен жүгіру. -Доға астынан төрттағандап еңбектеу. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен.
--	--	---

Әдіскер:

З.Сабитова

24.05.23 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы

А.Ляшова

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Ақкөгершін» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 31.05. 2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварштау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені 08.45-08.50	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Жұма		
Жалпы дамыту жаттығулар. Балалардың денсаулығын сақтау және нығайту, дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру, қимылды ойындар арқылы іскерліктері мен дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Кішкентай доптармен) 1. Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: «Допты иыққа тигіз!» Б.к. (Бастапқы қалып): негізгі тұрыс, допты қос қолмен кеудеде ұстап тұру. 1. Екі қолмен ұстаған допты алға созу; 2. Қос қолдағы допты оң иыққа тигізу; 3. Екі қолмен ұстаған допты алға созу; 4. Қос қолдағы допты сол иыққа тигізу; 5. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: «Иілу» Б.к: негізгі тұрыс допты қос қолмен ұстайды, аяқ арасы сәл алшақ. 1. Допты қос қолмен жоғары көтеру; 2. Допты алға созып иілу; 3. Б.к. келу.		

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Қимылды ойындар арқылы екі аяқпен секіру;

-Доганың астымен нысанаға төрттағандап еңбектеу.

Қ/ойын: № 1 «Күн мен жаңбыр»

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

Әдіскер:

З.Сабитова

31.05.23

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» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 02.09 2022 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	08.50-08.55	
«Бүлдіршін» тобы	08.55-09.00	
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: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Ирелең жолмен жүру (ені 25 см, ұзындығы 2,5 м) -Қос аяқпен секіру (аяқ бірге, аяқ алшак) Қ/ойын: №10 «Ұстап ал!» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.		

Әдіскер:

З.Сабитова

02.09.22 ар

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» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 05.09-09.09.2022 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
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.к - 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.к.) – аяқты алшақ қою, қолды төмен түсіру. Қолдарын жанынан жоғары көтеру, қолдарының шапалақтау. Қолды бүйірден төмен түсіру, бастапқы күйге оралу. 2. Б.к. - аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, оң қолды жанға бұру, бастапқы күйге оралу. Дәл сол сияқты 3. Б.к – аяқ алшақ, қол төмен. Отыру, қолды алға қойып шапалақтау, тұру, бастапқы күйге оралу		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.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қол белде. Қолдар бүйірлерге, жоғары, қолдарыңызды бастарыңызға шапалақтаңыз, қолдарыңызды бүйірлеріңізге қойыңыз, бастапқы күйге оралыңыз (5-6 рет). 2. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қолдар дене бойымен. Қолдар бүйірге, отырыңыз және алдарыңызда

2. б.к. - аяқ иық енінде, қол белде. Отырыңыз, қолдарыңыз алға, қолдарыңызды шапалақтау; түзету, бастапқы қалыпқа оралу 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: -Заттардың арасымен бытырап жүгіру; -Бір орында тұрып қос аяқпен секіру. Қ/ойын: №10 «Ұстап ал!» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	4. Б.к. - аяқты алшақ ұстау, қолдар артта. Қолды екі жаққа көтеру: алға иіліп, еденге саусақтарды тигізу. Тікелей, қолды екі жаққа созу, бастапқы күйге оралу. 5. Б.к. — аяқ алшақ, қол белде. Жүру кезегімен ауысып, орнында екі аяқпен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Еденге қойылған тақтайдан 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.	қолдарыңызды ұрыңыз; көтерілу, қолды 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 алшақ, 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, түрлі заттардың астынан 1,5-2 метр арақашықтыққа доптарды домалату. Қ/ойын:№ 16 «Жел көбік» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
--	--	--

Әдіскер:

З.Сабитова 05.09.22

Денешынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

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

Тобы: «Балдырған», Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 12.09-16.09.2022 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
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		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. 1 - қолды белде денені оңға, бұру; 2 - 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. 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 қолдың артына сол аяқтың артына беру 3-4 - түзу, содан кейін солдан оң қолға

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. Ойын: №9 «Аюлар мен аралар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Солға солай жасау 3. б.қ.: 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.қ.: 1- қолдар белде. 1-2 - отырыңыз, қолды алға созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 5. б.қ.: Негізгі бағыт, қолды төмен. 1 - оң аяқты алшақ кою, 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.қ.: 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.	4. б.қ.: Аяқтың ені туралы аяқтар, доп оң қолында. 1-2 - отырыңыз, допты еденге ұрыңыз, ұстаңыз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 5. б.қ.: 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.қ.: 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:

3.Сабитова 12.09.22

Дене шынықтыру нұсқаушысы А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 4

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 19.09-23.09.2022 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
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 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 скамейкаға көтерілуге және одан түсуге үйрету. Еденнен 12–18 см жоғары көтерілген арқаннан немесе таяқтан аттап жүру. 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 жақпен орындалады.		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. "Секіртпені соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіпті қолмен ең шетінен ұстау. 1-секіртпені қолмен ең шетінен ұстап, қолды алға созу.

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, допты тастаңыз, ұстаңыз; түзу, бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 4. б.қ. - шалқасынан жатып, доп екі қолмен бастың артында. Оң (сол жақ) түзу аяқты көтеріңіз, доппен тізеңізге тигізіңіз, аяқты түсіріңіз. Бастапқы қалыпқа оралу (6 рет). 5. б.қ. - аяғы сәл алшақ, қолдар ерікті, доп еденде. Қысқа үзіліспен кезектесіп доптың айналасында екі аяқпен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру; -Допты екі қолмен желкеден (тұсынан) лақтыру. Қ/ойын: №4 «Маған қарай жүгіріңдер» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	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: -Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. -Еденге қойылған құрсаулардан аттап жүру; -Гимнастикалық орындық үстімен қолға арналған қосымша тапсырманы орындай жүру. Эстафеталық ойын: №1 «Баскетбол» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	2-жоғары көтеру, 3- кеуде тұсына әкелу. 4- б.қ. 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 бойы жүгіру. Ұлттық ойын: №5 «Алшы» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
--	---	---

Әдіскер:

З.Сабитова

19.09.22

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» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: V апта 26.09-30.09.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кваритау.
Танертеңгі жаттығу		№1 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып,балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: (Қол және иық белдеуіне арналған) қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру дағдыларын дамыту. 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,		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: Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде 1.1.балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді.		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: : 1.1.балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді;

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: -Қос аяқпен секіру -бір-біріне доп домалату (түрегеп тұрып арақашықтығы 1,5) Қ/ойын: №18 «Көлеңке» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшак, 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: -Ирелең жолмен жүру (ені 25 см, ұзындығы 2,5 м) -Қос аяқпен секіру (аяқ бірге, аяқ алшак) Қ/ойын: №10 «Ұстап ал!» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшак, 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). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Тура жолмен жүру (ені 25 см, ұзындығы 2,5 м) -Токтап және тапсырманы орындай жүгіру, орындық үстінде тепе-теңдікті сақтап тұру. Қ/ойын: 9 «Аюлар мен аралар» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	--	---

Әдіскер:

З.Сабитова

26.09.22

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» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 03.10-07.10.2022 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Секіру: Мақсаты: Секіру кезінде иілген аяққа қону, биіктігі 5-10 см құрсауға секіру дадыларын қалыптастыру. ЖДЖ: 1. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, доп төмен. Доп жоғары, саусақтармен көтеріліп, допқа қарап, оны түсіріңіз, бастапқы орнына оралыңыз (6 рет). 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 тастаңыз, ұстаңыз; түзу, бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет).		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.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1 қол бастың артында, оң аяқ саусақтарыңызға артқа; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.к.: Аяқтар бөлек, қолдар белде. 1 - оңға, оң қол оңға бұрылу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 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		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.: Негізгі тіреу, төменгі жағында ұстаныңыз. 1 - алға, оң аяқты саусаққа артқа жабыстыру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.к.: Негізгі ұстаным, үстіңгі жағында ұстаныңыз, қолдарыңыз түзу. 1 - отырыңыз,

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.	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 аттау (шаршының үстінен қойылған тақтайша) -Орнында тұрып, қосарланып қос аяқпен секіру. Ұлттық ойын: № 14 «Қарақұлақ» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	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

03.10.22

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» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 10.10-14.10.2022 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
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. "Міне, біз қандай биікпіз!",- деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. "Міне, біз қандай кішкентаймыз!",- деп,		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. 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).		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 бұрылып, желбіретеді; 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік,

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. Ойын: № 10 «Ұстап ал!» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	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 . Ойын: № 17 «Айдаһардың құйрығы» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	кол 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, кол 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 «Орынды тап!» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
---	--	---

Әдіскер:

З.Сабитова

10.10.22

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» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 17.10-21.10.2022 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
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 дағдыларын дамыту. 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 қимылдату (отырып) дағдыларын дамыту. 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.қ.: 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.қ.: 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.қ.: Негізгі стенд, иілген қолдардағы доп сіздің алдыңызда. Допты кездейсоқ жоғары лақтырып, екі қолыңызбен ұстаңыз (5 рет), содан кейін үзіліс жасап, қайтадан қайталаңыз. 6. б.қ.: Негізгі ұстаным, иілген қолдардағы доп. 1 - отыру, допты алға, қолды түзу алу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу (6 рет). 7. б.қ.: 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.қ.: Аяқтың ені туралы аяқтар, доп оң қолында. 1-2 - отыру, қолдар алға, допты екінші қолға беру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 4. б.қ.: Тізе бүгу, доп оң қолында. 1-4 - допты айналдыра отырып, оны оңға қарай айналдыру; 5-8 - солға сол 5. б.қ.: 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.қ.: Негізгі ұстаным, доп сол қолда. Екі аяғымен, оң және сол жағынан секіру (кезектесіп), педагогтың есебінен 1-12 .. 7. б.қ.: Негізгі ұстаным, доп оң қолда. 1 - қолды екі жаққа, оң (сол) аяқты саусаққа артқа қою; 2 - бастапқы қалыпқа оралу Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Көлбеу бөрене үстімен жүру; -Құм салынған дорбашаны астынан 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.қ. 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.қ. 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.қ. 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

17.10.2024

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» топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 24.10-28.10.2023 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		08.50-08.55	
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Еңбектеу, өрмелеу . Мақсаты: Белгіленген жерге дейін заттардың астынан еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. ЖДЖ: 1. б.қ.: Негізгі тіреу, төменгі бөлігінде құрсау. 1 - құрсауды алға қарай көтеру; 2 - жоғары, тігінен; 3 - алға; 4 — бастапқы қалыпқа оралу, (5-6 рет). 2. б.қ.: Аяқ иық енінде, шеңбер төменде. 1 - денелерді оңға, қолдарды түзу бұру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу Солға солға қарай (6 рет). 3. б.қ.: 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.қ.: Аяқтың ені бір-бірінен алшақ, оң қолыңызда құрсау. Алға 1 құрсау; 2 - артқы шеңбер; 3 - алға құрсау; 4 - құрсауды сол қолға беру. 2. б.қ.: Негізгі ұстаным, иілген қолдарда кеуде алдындағы шеңбер. 1-2 - отырыңыз, құрсауды алға қарай көтеріңіз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу.	
		Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Үш аяқты велосипед тебу 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 тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Б.қ. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Б.қ. аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.	

4. б.к.: Құрсаудағы басты тіреу, белдікке қол, құрсау еденге. 1 - отырыңыз, құрсауды бүйірден алу; 2 тұзу, белде құрсау, қолды бүгу; 3 - отырыңыз, құрсауды қойыңыз; 4 - тұзу, бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 5. б.к.: Аяқты алшақ 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: -Гимнастикалық орындық үстімен жүру; -Орындықтың аяқтарының арасынан еңбектеп жүру. Қойын: № 1 «Айгөлек» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	3. б.к.: Аяғы бөлек, төменгі жағында құрсау. 1 - құрсауды жоғары көтеру; 2 - оңға қарай иілу, қолдар тұзу; 3 - тұзу, құрсаумен; 4— бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 4. б.к.: Аяқтарды алшақ 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 қол. 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. Қойын:№ 2 «Допты қуып жет» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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: -Еденге қойылған сатының білте тақтайшаларынан аттап жүру (қолды шетке созу) Ұлттық ойын:№ 6 «Көтермек» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	---	--

Әдіскер:



З.Сабитова

24.10.22 ж

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» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: V апта 31.10-04.10.2022 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, денешынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
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; ЖДЖ: 1. Б.қ.аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.		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 құшақтайды.		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 тактайдың 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. 1.2. Б.қ. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).

"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.	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.	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 қиғаш тактайдың үстімен жүру - Еденге қойылған тактай (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:



З.Сабитова

31.10.22

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» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: ІІ апта 07.11-11.11.2022 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: балалардың бір бағытта бір-бірімен соқтығыспай жүру және жүгіру, жаттығулар жасау қабілеттерін дамыту. 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. 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды		Секіру. Мақсаты: тұрған заттың басына тию арқылы жоғары секіру және еңкіс тақтайдың үстімен жүру дағдысын жетілдіру. ЖДЖ: . Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол 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 алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалаушаларымен: "жаса" дейді; 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).		Жүгіру. Мақсаты: Балаларды сапта бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруге үйрету және допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату дағдысын жетілдіру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолдарын қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік,

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.	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.	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 еңбекте; -10-20 м қашықтыққа жүгіру. Қ/ойын: № 9 «Аюлар мен аралар» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	--	---

Әдіскер:



З.Сабитова

07.11.2020

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» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 14.11-18.11.2022 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
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. 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		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 жакқа бұрылып, "желбіре" дейді; 1.2. Бастапқы қалып 1.3. Балалар жалаушаларымен сол жакқа бұрылып, "желбіре" дейді; 1.2. Бастапқы қалып 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).		Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Тура бағытта 4-6 метр арақашықтықта еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. ЖДЖ: 1. Б.к. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын жоғары көтеріп, екі қолын қайшылайды. 1.2. Б.к. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Б.к. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, жалауларын қояды. 2.2. Б.к. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Б.к. жерде отырады, аяқ алшақ, жалау 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.

сөзді айтады. 2.2. Б.қ. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Б.қ. жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын беттерін жауып "ұйықтайық" дейді. 3.2. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Б.қ. аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Б.қ. (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) Қойын: № 10 «Ұстап ал!» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау	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) Қойын: № 14 «Қоңырау қайдан естіледі?» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Б.қ. (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 және көлбеу еңбектеу. Қойын: №17 «Айдаһардың құйрығы» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
--	---	--

Әдіскер:



З.Сабитова

14.11.2024

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» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 21.11-25.11.2022 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жалпы дамыту жааттығулар. 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 тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүру дағдысын дамыту. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшак, дене тік, қол төменде		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 алшак, 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 алшак, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Б.қ. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады)		Лақтырып, қағып алу. Мақсаты: Балаларды бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшак 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 алшак, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).

1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолдарын 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: - Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; - 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру. Эстафеталық ойын: №20 «Жүйрік ат» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	және 4 рет қайталанады). 3. Б.қ. аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Б.қ. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Б.қ. аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму. 4.2. Б.қ. алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Сызықтардың, жіптердің ортасымен (арақашықтығы 20-30 м) жүгіру; -Бір сызықтың бойымен қос аяқпен секіру. Эстафеталық ойын: № 15 «Мәреге кім бұрын?» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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 алады (допты жерге ұрып қағып алады); -Гимнастикалық таяқшадан секіру; Ұлттық ойын: № 16 «Білектесу» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	--	--

Әдіскер:

З.Сабитова

Дене шынықтыру нұсқаушысы

А.Ляшова

21.11.22

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 12/

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 28.11-.02.12.2022 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
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 төменде		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. 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 қайталанады).		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.

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.	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 «Сикырлы 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 тақтаймен (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

28.11.22

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» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 05.12-09.12.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертенгі жаттығу		№ 2 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, денешынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
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 айқастыру 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 қайталанады).		Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Арканың 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, кубиктерін көрсетіп: "міне" дейді, 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу

2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, 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 алшақ, 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. К/ойын: № 4 «Маған қарай жүгіріңдер» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	2. б.қ. - аяқ иық енінде, қол белде. Отырыңыз, қолдарыңыз алға, қолдарыңызды шапалақтау; түзету, бастапқы қалыпқа оралу 3. б.қ. - отыру, аяқтар алшақ, қолдар белде, қолдар бүйірге, алға еңкейіп, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаңыз. Тікелей, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз 4. б.қ. - арқада жатып, қолдарын түзу бастарында. Тізеңізді бүгіп, қолдарыңызға ораныңыз. Түзу, бастапқы күйіне оралу. 5. б.қ. - 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: -Орында тұрып қосарланып қос аяқпен секіру; -Допты алға қарай домалатып, доптың соңынан еңбектеу. К/ойын: № 20 «Қарлығаш» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, 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. К/ойын: № 28 «Күн мен жаңбыр» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
--	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова

05.12.22 ж

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» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 12.12-15.12.2022 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		08.50-08.55	
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Лақтыру, қағып алу. Мақсаты: 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 шеңберді екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, гимнастикалық шеңберді ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты		Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. 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. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет).	
		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: . "Созыл" жаттығуы. Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта. 1 - 2 рет тізеге көтерілу (тұру), қолды жоғары созу, созыла жоғары қолға қарау. 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (4-5 рет).	

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: -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.	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.	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

12.12.2020

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 17

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары
Балалардың жасы: 3-4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 19.12-22.12.2022 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
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 қайталанады).		Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. 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 қалыптан бұрылып, 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;

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: Бала-тарды 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, карды 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 лактар» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
--	--	---

Әдіскер:

З.Сабитова

З.Сабитова

19.12.2020

Дене шынықтыру нұсқаушысы: *А.Ляшова*

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 18

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 26.12-30.12.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертенгі 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		
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. 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол		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 созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып,		Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Максаты: Құрсаудан құрсауға өтуге үйрету; модульге немесе гимнастикалық скамейкаға 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. 2.1. Оңға бұрылып қолдарын созады, орамалды умаждап:

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.	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 аракашықтықтан. Қ/ойын: № 4 «Маған қарай жүгіріндер» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	- 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:



З.Сабитова

26.12.22

Дене шынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 19
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 03.01-06.01.2023 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		08.50-08.55	
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00	
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. ЖДЖ: : 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, 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).		Жүру. Мақсаты: Балаларды сапта бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін дамыту; 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 құшақтайды. 3.2. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Б.қ. аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету;. Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. 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.

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: - Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру; - Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Қ/ойын: №21 «Аңшы» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	орында тұрып секіру. 4.2. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Сапта бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, аяқтарына шалынбай, аяқ-қол қимылын сәйкестендіріп еркін жүру дағдыларын жетілдіру; -20-25 сантиметр биіктіктен секіру. Қ/ойын: №4 «Маған қарай жүгіріңдер» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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: -Шанамен сырғанау; -Қарды жұмарлап лақтыруға жаттықтыру, жүгіруді жүрумен алмастыру. Қ/ойын:№4 «Маған қарай жүгіріңдер» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
--	---	---

Әдіскер:



З.Сабитова

03.01.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 20

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 09.01-13.01.2023 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Максаты: Тепе-теңдікті сақтай отырып бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдын бойымен жүру дағдыларын 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 қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды		Жүгіру. Максаты: Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып (бұдан әрі - Б.к.) – аяқты алшақ қою, қолды төмен түсіру. Қолдарын жанынан жоғары көтеру, қолдарының шапалақтау. Қолды бүйірден төмен түсіру, бастапқы күйге оралу. 2. Б.к. - аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, оң қолды жанға бұру, бастапқы күйге оралу. Дәл сол сияқты 3. Б.к – аяқ алшақ, қол төмен. Отыру, қолды алға қойып шапалақтау, тұру, бастапқы күйге оралу 4. Б.к. - аяқты алшақ ұстау, қолдар артта. Қолды екі жаққа көтеру: алға иіліп, еденге		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: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-

жоғары көтеріп, 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: -Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру; -Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен жүру. Қ/ойын: №29 «Доп қуу» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	саусақтарды тигізу. Тікелей, қолды екі жаққа созу, бастапқы күйге оралу. 5. Б.қ – аяқ алшақ, қол белде. Жүру кезегімен ауысып, орнында екі аяқпен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; -Еркін жүгіру. Қ/ойын: №31 «Лақтырып қағып ал!» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Бірнеше доға астынан еңбектеу. -Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Қ/ойын: №30 «Аңшылар мен қояндар» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
---	---	--

Әдіскер:  3.Сабитова 09.01.23
Дене шынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 21

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 16.01-20.01.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40		(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кваритау.
Таңертеңгі жаттығу		№ 1 жаттығу кешені		Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып,балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, денешынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
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 жүруді дамыту. 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		Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыруды әрі қарай жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: : 1. б.к.: Негізгі тіреу, төменгі жағында ұстаңыз. 1 - алға, оң аяқты 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		Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арканның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өтуді (диаметрі 45 см) жалғастыру. 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 жақпен орындалады. Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге қағып жатырмыз",- деп, жартылай

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: -Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту; - Қойын: № 18 «Көлеңке» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	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: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Қойын: №14 «Қоңырау қайдан естіледі?» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	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: -Допты қақпа арқылы домалату. -Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Қойын: №13 «Торғайлар мен автомобильдер» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
---	---	---

Әдіскер:



З.Сабитова

16.01.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 22

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 23.01-27.01.2023 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, 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: 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). 3. б.к.: Аяқты алшақ қойып, допты қолыңызға бүгіп алу.		Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдік сақтау дағдыларын қалыптастыру. ЖДЖ: Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол 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 алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалаушаларымен: "жаса" дейді; 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).		Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: : 1. б.к.: Негізгі тіреу, төменгі жағында ұстаның. 1 - алға, оң аяқты саусаққа артқа жабыстыру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.к.: Негізгі ұстаным, үстіңгі жағында ұстаның, 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

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 (6 рет). 5. б.к.: Негізгі стенд, иілген қолдардағы доп сіздің алдыңызда. Допты кездейсоқ жоғары лақтырып, екі қолыңызбен ұстаңыз (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:-- -Бірнеше доға астынан еңбектеу; -Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Қ/ойын: №12 «Ұшатын құстар» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшак, 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: -Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), бойымен жүру; -Бір бағытта еңбектеу. Қ/ойын: № 10 «Ұстап ал!» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	бұру, тізені бүкпеу; 3-4— бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 4. б.к.: Аяқтарды алшак отырыңыз, тізеңізге 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: -Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту; - Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүру; Қ/ойын: №1 «Айгөлек» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	---	--

Әдіскер:



З.Сабитова

23.01.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 23

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 30.01-03.02.2023 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. 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 көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу.		Жүру. Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). ЖДЖ: : 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алакандарын ашып, кубиктерін көрсетіп: "мінә" 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, кубиктерін		Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету; Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, 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, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет

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: -Белгі бойынша гимнастикалық орындықтан бір көзді жұмып бір аяқпен тұру, - Алақан мен табанға сүйене отырып көлденең баспалдақпен төрттағандап еңбектеу. Қойын: № 2 «Допты қуып жет» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	көрсетіп: "міне" дейді, 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, 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: - Қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жүру; - допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру. Қойын: №3 «Аюдың апанында» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	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: -Шанамен сырғанау. Сырғанау кезінде аяқты тәжеу. -Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру. Қойын:№4 «Маған қарай жүгіріңдер» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
---	---	---

Әдіскер:



З.Сабитова

30.01.2023г.

Дене шынықтыру нұсқаушысы.



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 24
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 06.02-10.02.2023 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.
«Балдырған» тобы		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүру. Мақсаты: Қатар бойынша жүруге жаттықтыру, заттардың арасымен жүру; негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту. ЖДЖ: Бәріміз дененің дұрыс тұру қалпын сақтаймыз. Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. 1 - 4 - басты сол жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу 3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу		Секіру. Мақсаты: Балаларға бір орында екі аяқты қосып, тұрған жерін айналып секіруге үйрету, сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тактайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру; ептілікке тәрбиелеу. ЖДЖ: : 1. б.қ.: Негізгі тіреу, төменгі жағында ұстаңыз. 1 - алға, оң аяқты саусаққа артқа жабыстыру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.қ.: Негізгі ұстаным, үстіңгі жағында ұстаңыз, қолдарыңыз түзу. 1 - отырыңыз, алға қарай жабысыңыз; 2 - бастапқы қалыпқа оралу 3. б.қ.: Аяқты алшақ тұрыңыз, төменде тұрыңыз. 1-2 - денені оңға, қолды түзу бұру, тізені бүкпеу; 3-4 — бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 4. б.қ.: Аяқтарды алшақ отырыңыз, тізенізге жабысыңыз. 1 - жабысу;		Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: Балаларға сызықтан аттап секіруді; сап түзеуден кейін үш қатармен қайта тұруды; оңға, солға бұрылуды; тұрған орнында айналу дағдыларын дамытуды жалғастыру. 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 3. б.қ.: Негізгі ұстаным, дене бойымен қолдар. 1 - оң аяғымен алға қарай тыныс алу; 2-3 - серпінді серпіліс; 4 - бастапқы қалпына келу. Сол аяғымен бірдей

(жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - оң аяққа еңкею. 2 - орғаға еңкею. 3 - сол аяққа еңкею. 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - оң аяқпен секіру. 1 - 4 - сол аяқпен секіру. 1 - 4 - екі аяқпен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Қатар қойылған заттар арасымен еңбектеу; -Қатар қойылған заттар арасымен жүру; Қ/ойын: № 5 «Қасқырлар мен лактар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	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: - бір орында екі аяқты қосып, тұрған жерін айналып секіру; - еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру. Қ/ойын: № 6 «Сұр қоян жуынады» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	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: -Еденде жатқан шығыршықтан-шығыршыққа секіру. -Орында тұрып аяқтың ұшына көтерілу және тепе-теңдік сақтап тұру, толық табанға тұру. Қ/ойын: № 7 «Қаздар» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
--	--	--

Әдіскер:



З.Сабитова 06.02.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 25
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Іапта 13.02-17.02.2023 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, денешынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларға жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өтуге үйрету; жердегі таяқтың бойымен табанды толық тигізіп, бір жанымен жүруге жатықтыру. ЖДЖ: Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол 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 алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп,		Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету; Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанауға жаттықтыру. 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 3. б.қ.: Негізгі ұстаным, дене бойымен қолдар. 1 - оң аяғымен алға қарай тыныс алу; 2-3 - серпінді серпіліс; 4 - бастапқы қалпына келу. Сол аяғымен бірдей		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 дағдыларын дамыту. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. 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 3. б.қ.: Негізгі ұстаным, дене бойымен қолдар. 1 - оң аяғымен алға қарай тыныс

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: — Тура бағытта еңбектеу ; (4 м арақашықтықта). -Бір топ гимнастикалық таяқтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту. Қ/ойын: №8 «Қайда жасырылғанын тап» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	4. б.қ.: Тізерлеп отыру, белдікке қол. 1-2 оң жамбасқа отыру, қолдар алға; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 5. б.қ.: 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.қ.Қолдар артта. 1- түзу аяқтарды жоғары және алға көтеру («бұрыш»); 2- бастапқы қалыпқа оралу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Бір- бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу; —Өкшеден аяқтың ұшына ауыса, жай, белгі бойынша секіре бұрылып жүгіру. Қ/ойын:№ 9 «Аюлар мен аралар» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	алу; 2-3 - серпінді серпіліс; 4 - бастапқы қалпына келу. Сол аяғымен бірдей 4. б.қ.: Тізерлеп отыру, белдікке қол. 1-2 оң жамбасқа отыру, қолдар алға; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 5. б.қ.: 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.қ.Қолдар артта. 1- түзу аяқтарды жоғары және алға көтеру («бұрыш»); 2- бастапқы қалыпқа оралу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты бір қолмен алға домалату. (арақашықтық 5 м) - 2-3 рет. -Топтастыра отырып, допты қолмен құрсаумен қозғалу жоғарғы жиекке тигізбестен (2-4 рет). Қ/ойын: №10 «Ұстап ал!» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
---	---	---

Әдіскер:

З.Сабитова 13.02.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 26

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

Денешынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 20.02-24.02.2023 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, лақтыру, қағып алу. Мақсаты: Допты сапта тұрып кеуде тұсынан алысқа лақтыруға жаттықтыруды жалғастыру, допты алдыға, жоғары лақтыра білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, 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		Жүру. Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұғу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартыту. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып) дағдыларын дамыту. 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 бұғу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып,		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 кеңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: 1. б.к.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1 қол бастың артында, оң аяқ саусақтарыңызға артқа; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.к.: Аяқтар бөлек, қолдар белде. 1 - оңға, оң қол оңға бұрылу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол

қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшак, 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: - Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық); -1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; Қ/ойын: №11 «Көжектер мен қоян» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	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: -Бір қатармен тізені жоғары көтеріп жүру; -Тура жолмен жүру және жүгіру (ені 25 см, ұзындығы 2,5 м); Қ/ойын: №12 «Ұшатын құстар» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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: -Жіптің үстімен тепе-теңдік сақтап жүру; -Аласа, ұзын орындық үстінде еңбектеу. Қ/ойын: №.13 «Торғайлар мен автомобильдер» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	---	---

Әдіскер:



З.Сабитова

20.02.2020

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 27

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 27.02-03.03.2024 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: Аяққа арналған жаттығулар қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру дағдыларын жетілдіру. 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).		Секіру. Мақсаты: Белгіленген жерге дейін секіру жаттығуларын орындату: орындықтан аяқты жартылай бүгіп секіре білу және тепе-теңдік сақтай білу шеберліктерін (машықтарын) бекіту. ЖДЖ: : 1. б.к.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1 қол бастың артында, оң аяқ саусақтарыңызға артқа; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.к.: Аяқтар бөлек, қолдар белде. 1 - оңға, оң қол оңға бұрылу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 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		Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу, алақан мен табанға сүйеніп еңбектеу дағдыларын бекіту. ЖДЖ: : 1. б.к.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1 қол бастың артында, оң аяқ саусақтарыңызға артқа; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.к.: Аяқтар бөлек, қолдар белде. 1 - оңға, оң қол оңға бұрылу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 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

2. Бастапқы қалып, аяқ арасы алшак, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға 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 алшак, орамал тізенің үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып тұрып: - Ұйықтайық! 3.2. Бастапқы қалып, (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру; - Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Қ/ойын:№15 «Жасыл кияр» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	4. б.қ.: Тізерлеп отыру, белдікке қол. 1-2 оң жамбасқа отыру, қолдар алға; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 5. б.қ.: 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.қ.Қолдар артта. 1- түзу аяқтарды жоғары және алға көтеру («бұрыш»); 2- бастапқы қалыпқа оралу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру; -Қос аяқтап секіру. Қ/ойын: №16 «Жел көбік» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	4. б.қ.: Тізерлеп отыру, белдікке қол. 1-2 оң жамбасқа отыру, қолдар алға; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 5. б.қ.: 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.қ.Қолдар артта. 1- түзу аяқтарды жоғары және алға көтеру («бұрыш»); 2- бастапқы қалыпқа оралу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу; (4 м арақашықтықтан) - Саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Қ/ойын:№ 17 «Айдаһардың құйрығы» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.
---	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова

27.02.23^ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 28

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 06.03-10.03.2023 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		08.50-08.55	
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Жүгіру. Мақсаты: Балаларға заттарды тигізбестен жүру және жүгіру, бір аяғыңыздан екінші аяққа секіру, допты сақинаға лақтыруға үйрету. ЖДЖ: Кішкентай доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: 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.қ.: 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 3. б.қ.: Аяқтың ені туралы аяқтар, доп оң қолында. 1-2 - отыру, қолдар алға, допты		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. 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 3. б.қ. - отыру, аяқтар алшак, қолдар белде. қолдар бүйірге, алға еңкейіп, саусақтарыңызбен	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10-15 см) шығуға және одан түсуге үйрету, еденде жатқан лентадан (арқаннан) аттап өту дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп,

екінші қолға беру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 4. б.қ.: Тізе бүгу, доп оң қолында. 1-4 - допты айналдыра отырып, оны оңға қарай айналдыру; 5-8 - солға сол 5. б.қ.: 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.қ.: Негізгі ұстаным, доп сол қолда. Екі аяғымен, оң және сол жағынан секіру (кезектесіп), педагогтын есебінен 1-12 .. 7. б.қ.: Негізгі ұстаным, доп оң қолда. 1 - қолды екі жаққа, оң (сол) аяқты саусаққа артқа қою; 2 - бастапқы қалыпқа оралу Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Екпінмен жүгіріп келіп, 25 см биіктікте ілінген затқа қолын жоғары көтеріп секіріп тигізу; -Гимнастикалық қабырғаның жоғарғы жағына дейін біраттас тәсілмен өрмелеу. Эстафеталық ойын: №38 «Кедергіден өту» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау	саусақтарыңызбен ұстаның. Тікелей, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз 4. б.қ. - арқада жатып, қолдарын түзу бастарында. Тізенізді бүгіп, қолдарыңызға ораның. Түзу, бастапқы күйіне оралу. 5. б.қ. - 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: - Жүгіріп келіп екпінмен ұзындыққа секіру; -Допты еденге ұру және қағып алу. Эстафеталық ойын: №29 «Кеглиді доппен құлату» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	жазу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүру. -Еденде 10-20 см қашықта 2 арқаннан тұратын жолақ арқылы тепе-теңдік сақтап жүру. Ұлттық ойын: №31 «Теңге ілу» Қорытынды: «Құстар канат қағады» тыныс алу жаттығуы.
---	--	---

Әдіскер:



З.Сабитова

06.03.23ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 29

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 13.03-17.03.2023 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, лақтыру, қағып алу. Мақсаты: Бір-біріне допты домалату кезінде қолдың қозау күшін, қимыл үйлесімділігін, ұсақ сезім мүшелерін дамыту. ЖДЖ: 1. Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалаулармен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Б.қ. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалаулармен умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Б.қ. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Б.қ. жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар		Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру. ЖДЖ: 1. б.қ.: 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.қ.: Негізгі ұстаным, иілген қолдарда кеуде алдындағы шеңбер. 1-2 - отырыңыз, құрсауды алға қарай көтеріңіз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 3. б.қ.: Аяғы бөлек, төменгі жағында құрсау. 1 - құрсауды жоғары көтеру; 2 - оңға қарай иілу,		Домалату, лақтыру, қағып алу. Мақсаты: Допты 1-1,5 м арақашықтықта лақтыру дағдыларын бекіту. 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 созу.

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: -Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен, сол қолмен ұру, -Екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Қойын: № 2 «Допты қуып жет!» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	қолдар түзу; 3 - түзу, құрсаумен; 4 — бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 4. б.к.: Аяқтарды алшақ 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 қол. 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 қадам жасау (тік); 2 - сол аяқ; 3 - оң аяқпен артқа шегіну; 4 - сол аяқпен артқа шегіну. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. -Гимнастикалық қабырға тақтайшаларымен көлденеңінен қосымша адымдап жүру – түрлі тәсілмен (оң қол сол аяқ, сол қол оң аяқ) кезек қадамдар аттап төмен түсу. Қойын: № 12 «Торғайлар мен автомобильдер» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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: -Кегельдер арасымен доптарды домалату; -Кегельдер арасымен бір аяқтап секіру. Қойын: №18 «Көлеңке» Қорытынды: «Бақа» тыныс алу жаттығуы.
--	--	--

Әдіскер:



3.Сабитова

13.03.23 99

Дене шынықтыру нұсқаушысы



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 30
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 20.03-24.03.2023 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, денешынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдырған» тобы	08.50-08.55	
«Бүлдіршін» тобы	08.55-09.00	
Дүйсенбі	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. ЖДЖ: Кішкентай доптармен) 1. Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: «Допты иыққа тигізі!» Б.к. (Бастапқы қалып): негізгі тұрыс, допты қос қолмен кеудеде ұстап тұру. 1. Екі қолмен ұстаған допты алға созу; 2. Қос қолдағы допты оң иыққа тигізу; 3. Екі қолмен ұстаған допты алға созу; 4. Қос қолдағы допты сол иыққа тигізу; 5. Бастапқы қалыпқа келу.	Домалату, лақтыру, қағып алу. Мақсаты: Допты саусақтарды еркін ұстап, алақанмен қағып алуын бекіту. Қол басының икемділіктерін дамыту. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолдарын 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).	

2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:

«Иілу»

Б.қ: негізгі тұрыс допты қос қолмен ұстайды, аяқ арасы сәл алшақ.

1. Допты қос қолмен жоғары көтеру;

2. Допты алға созып иілу;

3. Б.қ. келу.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Алаңның бір шетінен екінші шетіне жүгіру; (арақашықтығы 10м);

-Еденде жатқан шығыршықтан секіру;

Қ/ойын: №19 «Қарлығаш»

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Допты қағып алу, кері лақтыру. (1 м арақашықтықтан)

-Допты алға карай домалатып, доптың соңынан еңбектеу.

Қ/ойын: №31 «Лақтырып, қағып ал!»

Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу

Әдіскер:



З.Сабитова

20.03.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 31

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

Дене шынықтыру ұйымдасырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 27.03-31.03.2023 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	08.50-08.55	
«Бүлдіршін» тобы	08.55-09.00	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Тепе-теңдікті сақтау. Мақсаты: Тура жолмен, тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. ЖДЖ: (жіппен) 1. "Жіпті сөз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2-жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3-4- бастапқы қалыпқа келу, "төмен" деу. 2. "Бұрылу" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру.	Жалпы дамыту жаттығулары. Мақсаты: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: колды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру іскерліктерін дамыту. ЖДЖ: (жіппен) 1. "Жіпті сөз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2-жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3-4- бастапқы қалыпқа келу, "төмен" деу.	Жүгіру. Мақсаты: Белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол төменде. 1- екі қолды иыққа қою; 2 - қолды жоғары көтеріп, сол аяқтың ұшына тұру; 3 - екі қолды екі жаққа созу; 4 - екі тізені құшақтап отыру; 5 - бастапқы қалып.

1- оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2- бастапқы қалып, сол жаққа орындау. 3. "Сәл отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: 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-бастапқы қалып. 4. "Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қолды жіппен желке тұсында ұстау. 1-жіпті ұстаған күйде жоғары созу. 2-оңға еңкею. 3-бастапқы қалып. 4- сол жаққа орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Тепе-теңдік - басында қапшықпен жерде жатқан тақтаймен жүру, қолды екі жаққа (2-3 рет). -Кедергілерден екі аяқпен секіру(биіктігі 6 см), бір-бірінен 40 см кашықтықта. Қойын: №4 «Маған қарай жүгіріңдер» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	2. "Бұрылу" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру. 1- оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2- бастапқы қалып, сол жаққа орындау. 3. "Сәл отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: 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-бастапқы қалып. 4. "Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қолды жіппен желке тұсында ұстау. 1-жіпті ұстаған күйде жоғары созу. 2-оңға еңкею. 3-бастапқы қалып. 4- сол жаққа орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -1.5 метр алға аттай отырып заттар арасымен екі аяқпен секіру; -Гимнастикалық орындықта алақан мен табанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. Қойын: № 5 Қасқырлар мен лақтар» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- екі қолды екі жаққа созып кеудені жазу; 2 - екі қолды алдыға созып жартылай отыру; 3 - жұдырықты түйіп, шынтақты бүгіп, кезек-кезек шынтақты көтеру; 4 - бастапқы қалып. 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- екі қолды жоғары көтеру; 2 - аяқтың ұшына қолды тигізу; 3-4 - саусақтарды айқастырып төменнен-жоғары қарай жартылай шеңбер жасау; 5 - бастапқы қалып. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- 2 - сол қолмен, сол аяқты қарама-қарсы бағытта сермеу. 3-4 - оң қолмен, оң аяқты қарама-қарсы бағытта сермеу; 5 - бастапқы қалып. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Бір қатарға қойылған таяқтардың арасымен жүгіру; - Бір қатарға қойылған (1,5 м) кеглилердің арасымен допты жерге соғып жүру. Қойын: № 8 «Қайда жасырылғанын тап» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.
--	---	---

Әдіскер:

З.Сабитова

27.03.23ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 32

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 03.04-07.04.2023 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	08.50-08.55	
«Бүлдіршін» тобы	08.55-09.00	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Тепе-теңдікті сақтау. 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 бекіту. ЖДЖ: 1 – Б.қ. – негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. – қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалаушаны желбіретейік" деп айту, демді ішке тарту; 1.2. – қолды төмен түсіру, демді шығару (3 рет қайталау). 2. Б.қ. – аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды	Секіру. Мақсаты: Балаларды заттар арасында жүру және жүгіру жаттығуларын жасау; екі аяқпен секіру кезінде, жоғарылатылған тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: 1. "Қарлығаштай қанат қағайық" жаттығуы. Б.қ. - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 - "Қолымызды созайық" деп қолдарын асықпай алдыға созып айкастыру; 2 - "Қарлығаштай қанат артқа қағайық" деп артына созып айкастыру; 3 - "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айкастыру;	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 дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: 1. б.қ - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, қол төмен. Қолдарыңызды жоғары қарай көтеріңіз, қолдарыңыздың

төмен түсіріп тұру. 2.1. – басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалаушаларды желбірету; 2.2. – б.қ.-ға келу. 2.3. – басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаушалардың басын жоғары қаратып, тік ұстау. 2.4. – б.қ.-ға келу (3 рет қайталау). 3. Б.қ. – аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 3.1. – жерге отырып, қолды жанға қою, жалаушаларды желбірету; 3.2. – б.қ.-ға келу. 3.3. – жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалаушаларды желбірету; 3.4. – б.қ.-ға келу (3 рет қайталау). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: Тура жолмен және текшелерді айналып жүгіру; Тура және айналма жолмен жүгіру; Қ/ойын: № 19 «Қарлығаш» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	4 - "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. "Сағат тіліндей оңға бір, солға бір". Б.қ. - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей" деп төмен еңкею, "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол жаққа" деп сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау. 3. "Билетейік аяқты" жаттығуы. Б.қ. - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа 2 реттен жаттығуды орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: — Алға аттай отырып заттар арасымен екі аяқпен секіру. -Допты өзіне қарай қыспай, алдыға қарай ұстай отырып алға-жоғары лақтыру ; Қ/ойын: № 21 «Аңшы». Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	үстінен шапалақтаныз; төменгі қолдар, бастапқы қалыпқа оралу 2. б.қ. - аяқ иық енінде, қол белде. Отырыңыз, қолдарыңыз алға, қолдарыңызды шапалақтау; түзету, бастапқы қалыпқа оралу 3. б.қ. - отыру, аяқтар алшақ, қолдар белде, қолдар бүйірге, алға еңкейіп, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаңыз. Тікелей, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз 4. б.қ. - арқада жатып, қолдарын түзу бастарында. Тізенізді бүгіп, қолдарыңызға ораныз. Түзу, бастапқы күйіне оралу. 5. б.қ. - 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: - Сапта бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, аяқтарына шалынбай, аяқ-қол қимылын сәйкестендіріп еркін жүгіру; -Еденде жатқан тақтаймен өрмелеу. Қ/ойын: № 26 «Орнынды тап» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	--	---

Әдіскер:



З.Сабитова

03.04.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 33
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары
Балалардың жасы: 3-4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 10.04-14.04.2023 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Секіру. Мақсаты: Бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; екі аяқпен секіру (аяқтар бірге-аяқтар алшак), терендікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру. ЖДЖ: : (алақанға шақ кубиктермен) 1. Бастапқы қалып аяқ а.шак, 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 а.шак, 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 а.шак, дене бос, қол		Жүгіру. Мақсаты: Балаларға бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, аяқтарына шалынбай, аяқ-қол қимылын сәйкестендіріп сапта еркін жүгіруді үйрету; сапка өз еріктерімен тұру қабілетін; еденде жатқан тақтамен өрмелеу; саптан шеңберге, шеңберден сапка ауысу дағдыларын жетілдіру. Балаларды жолдастық қарым-қатынасқа және ізгілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; оқу қызметіне қызығушылықтарын арттыру. ЖДЖ: "Созыл" жаттығуы. Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта. 1 - 2 рет тізеге көтерілу (тұру), қолды		Жүру. Мақсаты: Өз бетінше сапка тұру, қатардағы өз орнын табу дағдыларын бекіту. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшак, 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 қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшак, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, орамалды сермеп "жаса" деген сөзді айтады.

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: -Жоғары і.тулі тұрған затқа секіріп қол тигізу; -Қос аяқпен секіру (аяқтары бірге-аяқтары алшақ). Қ/ойын: №21 «Аңшы» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	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: -Қиғаш қойыған гимнастикалық қабырғада өрмелеу; - Заттар арасында алға жылжып, екі аяқпен секіру (текшелер, толтырылған шарлар, кеглилер). Кашықтық 3 м. -Текшенің айналасында кідірістерден өтіп жүгіру. Эстафеталық/ойын: №11 «Қырықаяқ» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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: - Гимнастикалық орындықта жүріп, екі кадам кашықтықта орнатылған текшелерді басып, қолды белге ұстап жүру; -Екі аяғымен алға ұмтылып секіру, еденнен жоғары көтеріліп секіру (арақашықтық 4 м) 3. Эстафеталық ойын №31 «Жаңа орын» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
--	--	---

Әдіскер:



З.Сабитова

10.04.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 34

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 17.04-21.04.2023 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	08.50-08.55	
«Бүлдіршін» тобы	08.55-09.00	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында аяқастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу 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.: «Шіл» 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен	Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Балалардың тізені жоғары көтеріп жүру дағдыларын дамыта отырып, адымдау арқылы дене қимылдарын жетілдіру; тізені жоғары көтеріп жүру арқылы балалардың жылдамдық қабілеттерін 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.: «Шіл» 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен аяқастырады, екі қолды	Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: Тізе жаттығуларын жасату кезінде қимыл икемділігін жетілдіру; эмоциялық көңіл күйлерін көтеру; балалардың шапшандық қабілеттерін тез игере білуге баулу; алмаларды себетке жинауды үйрету; дене жаттығуларын жасағанда тазалық пен ұқыптылыққа, үлкендерге көмектесуге тәрбиелеу. Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар жасау дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Қол орамалмен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.қ. —н.т., колорамал ұстаған оң қол төмен, сол қолды белде ұстап тұру.

айкастырады, 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 алпақ 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: - Допты бастың арт жағынан екі қолмен бір-біріне лақтыру (10-12 рет). -Кедергілерден өту (гимнастикалық орындық). Эстафеталық ойын:№ 33 «Жалауды тез жеткізу» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	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 алпақ 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: -Допты көлденең нысанаға лақтыру 2 м қашықтықтан оң және сол қол; -Өрмелеу - доғаның астына қолдарыңызбен еденге тигізбестен, түзу және бүйірлермен (топтасып) жүру. Қ/ойын:№ 26 «Орнынды тап» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	О: 1- оңаякпен шетке қарай бір адым жасау,оң қолды алға,шетке қарай созу; 2- оң қолды кері б.қ.-қа келу. Б.қ. 2.Б.қ. – қолорамал ұстаған оң қолды белге қойып,аяқты айкастырып отыру. О: 1-оңға иілу,орамалды өзінен неғұрлым алыс қою.2- оңға иілу,орамалды өзінен неғұрлым алыс қою. Б.қ. 3. Б.қ.-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.қ: Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық орындықта жүру, кішкене допты оң және сол қолға ауыстыру; - бір сызыққа орналастырылған кегльдер арасында (қашықтық 5 м) жүру. Эстафеталық ойын: №38 «Кедергіден өту» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.
--	---	---

Әдіскер:



З.Сабитова

17.04.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Лишова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 35

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 24.04-28.04.2023 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		08.50-08.55	
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Бейсенбі	Жұма
Домалату, лақтыру, қағып алу. Мақсаты: Лақтыру күш екінін, нық пен аяқтың бұлшықеттерін дамыту, допты жүре соғып қо қолмен қағып алу дағдыларын бекіту. ЖДЖ: «Толқын» жаттығуы. 1. Б.қ аяқты сәл алшақ, бір қол алға, екінші қолды артқа созып тұрады. 1-3-қолды ауыстыра, қолдың басын қимылдата, таспаны толқын тәрізді сермеу. 4-б.қ. 4 рет 2. «Бұрылу» жаттығуы. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, қол шетке созулы. 1-оңға бұрылып, сол қолды оң қолға тигізу. 2-б.қ. 3-4-солға бұрылып, оң қолды 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. 3-4 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 дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: ЖДЖ: Сақинамен жалпы дамыту жаттығулары... 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа	
		Секіру. Мақсаты: Бір аяқтан бір аяққа тура секіру дағдыларын бекіту. 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 Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Алға қарай жылжып аяқтан аяққа секіру;	

4. «Еңкею» жаттығуы. Б.к: аяқ иық деңгейінде, қол дене түзілісі бойында. 1-3-жайлап алға еңкею, иіліп, қолды созып, қолдың басын қимылдата, таспаны толқын тәрізді сермеу. 4-б.к. келу. 3 рет Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Сақинанаы лақтырып, таяққа кигізу; - Допты оң, сол жаққа жерге соға, қос қолмен қағып алу. Қ/ойын: № 27 «Қаздар» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Сайқымазақ» 2. Аяқтары алшақ қойылған. Доп кезде тұсында. 1- допты жоғары лақтырып, 2- қолды шапалақтап барып қағып алу. 3- б.к. /6 рет қайталау./ Б. к.: «Иілгіштер» 3. Аяқтары алшақ қойылған, қолдағы допты жоғары созу. 1- оңға қарай иілу, 2- солға қарай. иілу. 3- б.к. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Дән» 4. Жиырылып отырады, доп қолда. Күн қыздырып, жауын жауады. «Дән» акырын допты жоғары созып керіледі. Орнында тұрып айналады. Өкшемен тұрып керіледі. /6 рет қайталау/ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта саусақтармен жүру; - Өрмелеу - баудың астымен жорғалап шығу (биіктігі 40 см) бүйірден, еденге қолды тигізбестен. Қ/ойын: № 26 «Орынды тап» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	- Допты екі қолмен жоғары лақтыру және шапалақтағаннан кейін оны қағып алу. Эстафеталық ойын №38 «Кедергіден өту» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.
--	---	--

Әдіскер:

[Signature]

З.Сабитова

24.04.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

[Signature]

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 36
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезені: I апта 02.05-05.05.2023 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма	
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Балаларды бөрененің үстімен жүру және допты лақтыру техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін жетілдіру. балаларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолдарын қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде		Жүру. Мақсаты: Тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүру дағдыларын бекіту. 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, кубиктерін көрсетіп: "міне" дейді,		Домалату, лақтыру, қағып алу. Мақсаты: Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен 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: (Доппен) 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.

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: -Бөрененің үстімен тез адымдап жүру; -Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (3-4 рет); Қ/ойын: №11 «Көжектер мен қоян» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, 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: - тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүру; -Құрсауды бір-біріне домалату қатарда тұру (4-5 рет). Қ/ойын: №12 «Ұшатын құстар» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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. 1-2 – отырып, кеудені оңға бұрып, допты еденге тигізу; 3-4 – алғашқы қалыпқа келу. Осыны сол жаққа қарай қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық орындықта аяқтың ұшымен жүру, бастың артында қолдар (2 - 3 рет). - допты домалатып, тез лақтыру. Қ/ойын: №.13 «Торғайлар мен автомобильдер» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	---	---

Әдіскер:  З.Сабитова 02.05.23 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 37

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 08.05-12.05.2023 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	08.50-08.55	
«Бүлдіршін» тобы	08.55-09.00	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Балаларды бөрененің үстімен жүру және допты лақтыру техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін жетілдіру. балаларды ептілікке, шапшандыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолдарын қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде	Жүру. Мақсаты: Тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүру дағдыларын бекіту. 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, кубиктерін көрсетіп: "міне" дейді,	Домалату, лақтыру, қағып алу. Мақсаты: Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен 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: (Доппен) Б.к.: негізгі тұрыс, доп оң қолда. 1 – қолдарымызды екі жаққа созамыз; 2 – қолдарымызды жоғары көтереміз, допты екінші қолға ауыстырып қоямыз;

2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшак, 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: -Бөрененің үстімен тез адымдап жүру; -Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (3-4 рет); Қ/ойын: №11 «Көжектер мен қоян» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	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: - тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүру; -Құрсауды бір-біріне домалату қатарда тұру (4-5 рет). Қ/ойын: №12 «Ұшатын құстар» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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. 1-2 – отырып, кеудені оңға бұрып, допты еденге тигізу; 3-4 – алғашқы қалыпқа келу. Осыны сол жаққа қарай қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық орынықта аяқтың ұшымен жүру, бастың артында қолдар (2 - 3 рет). - допты домалатып, тез лақтыру. Қ/ойын: №.13 «Торғайлар мен автомобильдер» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	---	---

Әдіскер:

З.Сабитова

08.05.23г.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 38

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 15.05-19.05.2023 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		08.50-08.55		
«Бүлдіршін» тобы		08.55-09.00		
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау. Мақсаты: Текшенің үстінде тепе-теңдік сақтап тұру дағдыларын жетілдіру. 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.		Жүгіру. Мақсаты: қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысуды бекіту. ЖДЖ: «Толқын» жаттығуы. 1. Б.қ: аяқты сәл алшақ, бір қол алға, екінші қолды артқа созып тұрады. 1-3-қолды ауыстыра, қолдың басын қимылдата, таспаны толқын тәрізді сермеу. 4-б.қ. 4 рет 2. «Бұрылу» жаттығуы. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, қол шетке созулы. 1-оңға бұрылып, сол қолды оң қолға тигізу. 2-б.қ. 3-4-		Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Еңбектеу, өрмелеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын қимылдарын үйлестіре білу дағдыларын бекіту. 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 кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру.

"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:

-Тепе-тендік - гимнастикалық орындықта баланың екі адымында орналасқан, толтырылған доптардың үстімен жүру, белдікке қол қою (2-3 рет).

-Екі аяғымен ілгерілей отырып секіру (қашықтық 4 м) жалаушаға дейін (2 - 3 рет).

Қ/ойын: №30 «Аңшылар мен қояндар»

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.

Тыныс алу жаттығуын жасау.

солға бұрылып, оң қолды сол қолға тигізу. Аяқты қимылдатпау және бүкпеу. 4 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. 3-4 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. 3-4 рет

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Бір –біріне соқтығыспай, бытырап жүгіру;

-Допты қақпа арқылы домалату (ені 50 см). 1,5 арақашықтықтан.

Қ/ойын: № 31 «Лактырып, қағып ал!»

Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

– бастапқы қалыпқа келіп, "төмен" деу.

– бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру.

"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:

-Өрмелеу - құрсауға оңға (солға) бүйірімен шығу (5-6 рет).

-Гимнастикалық орындықта жанынан адымдап жүру, ортасында отырып, тұрып, жүру.

Қ/ойын: № 29 «Доп қуу»

Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демал

Әдіскер:

3.Сабитова 15.05.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 39
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары
Балалардың жасы: 3-4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 22.05-26.05.2023 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 лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. 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;		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. ЖДЖ: Бастапқы қалып: негізігі 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.		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. ЖДЖ: Бастапқы қалып: негізігі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру.

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, кубиктерін көрсетіп: "міне" дейді, 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, 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: - Допты бір-біріне лақтыру (қатарда бір-бірінен 1,5 м қашықтықта тұрып) екі қолмен төменнен; -Допты еденге ұру, және қағып алу. Э/ойын: № 19 «Жүйрік паравоз» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу	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: - Жерде жатқан тақтаймен жүру, қолды екі жаққа (2-3 рет). -Кедергілерден екі аяқпен секіру (биіктігі 6 см), бір-бірінен 40 см қашықтықта. Э/ойын: № 12 «Допты жалғастыр» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	"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: -Еденге тура салынған жіппен жүру; - Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру. Э/ойын: №15 «Кеме» жарысы. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	---	---

Әдіскер:

З.Сабитова

22.05.2020

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 40

Білім беру ұйымы: КМКК «Балауса-Балғын» бәбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдырған», «Бүлдіршін» ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: V апта 29.05-31.05.2024 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	08.50-08.55	
«Бүлдіршін» тобы	08.55-09.00	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі
Жүру. Мақсаты: өз бетінше сапқа тұрып, шеңбердегі өз орнын табу дағдыларын бекіту. ЖДЖ: 1. "Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, кол 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. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет). 2. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, кол артта.	Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын бекіту. ЖДЖ: Сақинамен жалпы дамыту жаттығулары... 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.: «Сайқымазақ» 2. Аяқтары алшақ қойылған. Доп кеуде тұсында. 1- допты жоғары лақтырып, 2- қолды шапалақтап барып қағып алу. 3- б.қ. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Иілгіштер» 3. Аяқтары алшақ қойылған, қолдағы допты жоғары созу. 1- оңға қарай иілу, 2- солға қарай иілу. 3- б.қ. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дән»	Домалату, лақтыру. 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: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында,

1 - 2 - оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт"деу. 3 - 4 - бастапқы калып.(5 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Алақан мен тіздегі гимнастикалық орындықта жорғалап жүру; - Допты екі қолмен жоғары лақтыру және оны қағып алу, допты жоғары лақтыру және шапалақпен ұстау. Эстафеталық ойын:№ 24 «Ұшқыштар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	4. Жиырылып отырады, доп қолда. Күн қыздырып, жауын жауады. «Дән» ақырын допты жоғары созып керіледі. Орнында тұрып айналады. Өкшемен тұрып керіледі. /6 рет қайталау/ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Орында тұрып аяқтың ұшына көтерілу және тепе-теңдік сақтау; - велосипед тебу (3 аяқты) Эстафеталық ойын:№8 «Көкөніс отырғызу және жинау» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.	таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - бір сызыққа орналастырылған кегльдер арасында (қашықтық 5 м), алдымен бір аяғымен, содан кейін екінші жағынан; -Еденде жатқан шығыршықтан-шығыршыққа секіру. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен.
--	--	--

Әдіскер:  З.Сабитова 29.05.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

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

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 05.09-09.09.2022 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.
«Балдәурен» тобы	09.05-09.10	
«Жұлдызша» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сейсенбі	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.к.: «Өкпешіл» 1. Аяқтар алшақ қойылған, орамал бүйірде. Басты оң және сол жақтағы орамалға төмен түсіріп бұру. /6 рет қайталау/ Б. к.: «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. к.: «Сүңгуір» 2. Аяқтары алшақ қойылған, Жалаушаларды беттестіріп, Суға секіру кейпін көрсетеді. Жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Бұрамалы қуыршақ» 3. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде. екі жаққа шұғыл бұрылып, орнында жүру. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Маймақ аю»	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. Қырлы, көлбеу тактай 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.к.: «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.к.: «Шеңбер»

Б.қ.: «Ғажайып кемпіркосак»

3. Аяқтар алшақ қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту, әр иілген сайын «ғажайып» деп айту. / 6 рет қайталау./

Б.қ.: «Керілу»

4. Аяқтарын алшақ қою, орамал жанға кеуде тұсында, 1-3 орамалды жанға баяу соза отырып керілу. 4-б.қ. /6 рет қайталау/

Б. қ.: «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.қ.

/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.қ.: «Шамшырақ»

5. Аяқтарын алшақ қою, жалауша белде, 1-2 жылжымалы кадаммен 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:

-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.қ.: «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.қ.: «Жоғарыда-төменде»

4. Аяқтарын алшық қою, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып «жоғарыда» деп айту, төменде түсіріп «төменде» деп айту. /6 рет қайталау./

Б. қ.: «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

05.09.22 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 2
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 12.09-16.09.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды квариқтау.
Таңертеңгі жаттығу	№1 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдәурен» тобы	09.05-09.10	
«Жұлдызша» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
Еңбектеу, өрмелеу. Максаты: Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арканның 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. Максаты: Еденнен бір шеті 15–20 см жоғары қойылған тактайдың үстімен (ені 20 сантиметр, ұзындығы 1,5–2 метр), текшелердің, кегльдердің, құрсаулардың, таяктардың 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. Максаты: 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: -2-3 м қашықтықты артқа қарай еңбектеп жүру; -Кұрсаудан еңбектеп өту. 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: -Тактайдың 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 12.09.22

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

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

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 19.09-23.09.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертенгі жаттығу	№2 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдәурен» тобы	09.05-09.10	
«Жұлдызша» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
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.к.: «Сағаттар» 1. Аяқтары алшақ, таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/ Б. к.: «Су тасушы» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша иықта, нықты кезек көтеру. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Терезе» 3. Аяқтары алшақ қойылған қолға таяқшаны алып, аяқты айкастыра тұрып, денені оңға-солға бұрады./6 рет қайталау/ Б.к.: «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.к.: «Күн- түн» 1. Аяқтар алшақ қойылған, колдар 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.к.: «Иілгіштер» 2. Аяқтар алшақ қойылған, колдар жанда, 1-2 - оң аяқтың тізесін сәл бүгіп оңға қарай иілеміз, 3-4 – сол аяқтың тізесін сәл бүгіп солға иілу. /6 рет қайталау./ Б.к.: «Балапан қанатын қақты» 3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6- шынтакты жоғары-төмен көтеру, . /6 рет қайталау./	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15см): құрсаудан құрсауға аттап өту; тактайдың үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Б.к.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Өткеншек» 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Гүл»

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.: «Күтқарушы 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; Қ/ойын: № 18 «Жаяу көкпар» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	Б. к.: «Айнаны сүрту» 4. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-4 алақанды ашып отырып-тұрып айнаны сүрту 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 шенбер бойы жүру. Адымдап жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Күрсаудан күрсауға өту; - Арканнан аттап жүру. Қ/ойын: № 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.: «Днірмен» 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 тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру; - Еденнен 20–25 см көтерілген баспалдақ тақтай үстімен жүру. Қ/ойын: № 3 «Айгөлек» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.
---	--	--

Әдіскер:  З.Сабитова 19.09.22

Дене шынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

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

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 26.09-30.09.2022 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.
«Балдәурен» тобы		09.05-09.10	
«Жұлдызша» тобы		09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сейсенбі		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 дамыту. ЖДЖ: Б.к.: «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.к.: «Піл» 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен айқастырады, екі қолды бірдей жоғары көтеріп, алға еңкейеді, қолды иыққа	Жүру. Мақсаты: 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. к.: «Сүңгуір» 2. Аяқтары алшақ қойылған, Жалаушаларды беттестіріп, Суға секіру кейпін көрсетеді. Жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. / 6 рет қайталау/ Б.к.: «Бұрамалы қуыршақ» 3. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде. екі жаққа шұғыл бұрылып, орнында жүру./6 рет қайталау/ Б.к.: «Маймақ аю»		Жалпы дамытушы жаттығулар. Мақсаты: 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.к.: «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.к.: «Піл» 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен айқастырады, екі

дейін түсіріп, денені 90 градусқа бұрады, қолды жерге дейін түсіріп, бастапқы қалыпқа оралады. /6 рет қайталау./ Б. к.: «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.к.: «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.	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 кадаммен 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: - Допты өзіне қарай қыспай, алдыға қарай ұстай отырып алға-жоғары лақтыру ; - 2-3 метр алға аттай отырып заттар арасымен екі аяқпен секіру. Қ/ойын: № 23 «Соқыр теке» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	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. к.: «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.к.: «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 сапқа тізіліп жүру. Тыныс алу жаттығулары.
---	--	--

Әдіскер:



З.Сабитова

26.09.22

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

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

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары
 Балалардың жасы: 4-5 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 03.10-07.10.2022 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.
«Балдәурен» тобы	09.05-09.10	
«Жұлдызша» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сейсенбі	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.к.: «Жылындын 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, 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 жетілдіру. ЖДЖ: Б. к.: «Оң-сол» 1. Аяқтары алшақ қойылған, ленталар төменде. басты оннан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. к.: «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.к: 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.к келіп, «төмен»деу керек. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру. (5рет) «Тізені шапалақтау» жаттығуы

кимылда «т-с-с-с-с» деп айту. Сол жак ныкка да осылай жасалады. /4-рет қайталау./ Б.к.: «Биші» 2. Аяқтары алшақ қойылған, оң қолдағы лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – төменге сермеп отырып ауыстыру. /5 рет қайталау./ Б.к.: «Ләйлек» 3. Аяқтары иық мөлшерінде, ленталар жанда, тік тұрып, аяқты иық денгейінен сәл алшақ ұстайды, алақанның сырт жағымен белден ұстап, денемен жартылай шеңбер жасайды. /5 рет қайталау./ Б.к.: «Бұйрықты орында» 4. Аяқтарын алшық қою, ленталар екі жақта. Қолдары төменде. «Ал», «кой» - дегенде тез алып қою керек. /6 рет қайталау./ Б.к.: «Қоңыз» 5. Төрт тағандап тұрып, қолды, аяқты бүгу және жазу керек.. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Көңілді аяқтар» Негізгі кимыл-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.к.: «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.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» Негізгі кимыл-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.к: аяқ иық денгейінде,қол артта. 1-2-он тізеге (сол) еңкейіп,«шарт» деу.3-4 – б.к.(5рет). «Сипаймыз» жаттығуы. Б.к: 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 кимыл-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 03.10.22

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

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

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 10.10-14.10.2022 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.
«Балдәурен» тобы	09.05-09.10	
«Жұлдызша» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
Тепе-теңдікті сақтау. Мақсаты: Балаларды арақашықтық сақтай білуге дағдыландыру, тепе-теңдікті сақтауға ынталандыру. ЖДЖ: Тірек-қимыл жаттығулары Б.қ. – аяқты алшақтата нық деңгейінде қою, оң қолды аздап бүгін, 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 нық деңгейіне қою. Қолды артқа айқастырып жоғары бұраландатып көтеру. Білек тұсынан имеген жөн. 10–15 секунд орындалады. Б.қ. – аяқты нық деңгейіне қою, қолды жоғары созу, оң қолды білек желке тұсына келетіндей етіп шынтақтан бұғу; сол қолмен оң қолдың шынтағынан ұстап оны солға тарту, екінші қолға да соны қайталау. Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен жүгіру (3–5 минут).	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) (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 нықты айналдыра отырып шеңбер жасау. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Маятник» - 3. Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолмен қабырғаны.

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. Қ/ойын: №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.қ.: «Бұрылыс» 3. Аяқты алшақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «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.қ.: «Дәл тигіз» 5. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арканы түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «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. Қ/ойын: №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.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» 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. Қ/ойын: № 22 «Үш орындық» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.
---	--	---

Әдіскер:



З.Сабитова

10.10.2024

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

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

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 17.10-21.10.2022 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.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Сейсенбі	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 (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату іскерліктерін дамыту. ЖДЖ: Б.к.: «Жоғары – төмен» 1. Аяқтары алшақ қойылған, доп қолда. Допты жоғары көтеріп, төбеге қарау «жоғарыда» деп айту. Допты төмен түсіріп, жерге қарау «төменде» деп айту. /6 рет қайталау./ Б.к.: «Айдаһардың құйрығы» 2. Аяқтар алшақ қойылған, доп қолда. Оңнан – солға, солдан-оңға қарай бұрылу, әр	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. к. – аяқты иық деңгейінде қою, құрсауды қолды бүгіп иыққа кигізу. 1 – құрсауды жоғары көтеру, оған қарау; 2 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). «Құрсауды көтеру» Б. к. – құрсау ішінде аяқты аздап алшақ 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).	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 сапка ауысу дағдыларына жаттықтыру. ЖДЖ: Б.к.: «Көбелек қонды» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. к.: «Диірмен» 2. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолды екі жаққа жіберіп, жұдырықты түйіп, шынтақпен ішке - сыртқа айналдыра қимылдаймыз. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Құс қанаты» 3. Аяқ иық көлемінде, алақанды жоғары қарата қолды екі жаққа сермейді.

бұрылған сайын «көрдім» деп айту. /6 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. Қ/ойын: № 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 калыпка 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 аяқтың жүрісін салып жүру; -Гимнастикалық орындықтың үстіне шалқадан жатып алға қарай жылжу. Қ/ойын: № 16 «Қарлығаш» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	/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 көжею» 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. Қ/ойын: № 23 «Соқыр теке» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
--	---	---

Әдіскер:  3.Сабитова 17.10.22 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 8
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 24.10-28.10.2022 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.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	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 (алшақ), 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. 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.	Жүгіру. Мақсаты: 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.: 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).	

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

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Көлбеу қойылған тактай үстімен жоғары және төмен жүру;

-Еденнен 20-25 см көтерілген тактайша арқылы жүру.

Қ/ойын: № 12 «Көжектер мен түлкі»

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

5. б.қ.: Аяқтың иығының ені бір-бірінен алшақ, төменгі жағында ортанғы сырты үшін екі қолыңыздан ұстаңыз. 1 - түзу қолдар алға; 2 - иілу, сакинамен еденге тигізу; Z - түзу, алға сакина; 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 24.10.2024

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

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

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: V апта 31.10-04.10. 2022 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.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Сейсенбі	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 алуға үйрету. (қатарынан 3–4 рет); ЖДЖ: Доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.к.: Аяғы бөлек, доп оң қолында. 1 - қолды екі жаққа; 2 - қолды алға, допты 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 жетілдіру. ЖДЖ: 1. б.к. - аяқтың нық енінде тұруы, доп екі қолда төмен. Доп жоғары, оңға (солға) қисайыңыз, түзетініз, бастапқы калыпқа оралыңыз (4-6 рет). 2. б.к. - аяқтар сәл алшақ, иілген қолдарда доп кеудеде. Отырыңыз, допты тастаңыз және оны	Лақтыру, домалату, қағып алу. 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 икемділіктерін арттыру. ЖДЖ: Б.к.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары нық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Өткеншек» 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/

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—2,5 м қашықтықтан) домалату.

Эстафеталық ойын: №4 «Жүйрік паравоз»

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.

Тыныс алу жаттығуын жасау.

екі қолыңызбен ұстаныңыз, 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 ұстаныңыз, бастапқы орнына оралыңыз (4-5 рет).

4. б.к. - шалқанызда 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 денеңізге айналдырып, қолыңызбен екі бағытта саусақпен айналдырыңыз (әр бағытта 2-3 рет).

6. б.к. - аяқтар сәл алшак, 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.

Б.к.: «Гүл»

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

Б. к.: «Днірмен»

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

31.10.2204

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

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

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 07.11-11.11.2022 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.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
Лақтыру, домалату, қағып алу. 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.к.: 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).	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.к.: 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.к.: негізгі тұрыс.	Секіру. Мақсаты: Балаларды алға жылжып, бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалатуды үйрету; биіктігі 40 см арканның 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.к.: аяқтарының арасын ашып, шығыршықтың екі шетінен ұстап, алдыға созып отыру. Қолдарын жоғары көтеру, жоғары қарау, төмен түсіру.

Б.қ.: аяқты екі жаққа кеңінен ашып тұру, кегельдерді кеуде тұсында ұстап тұру. 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.қ.: тізерлеп тұру, кегельдерді иықтарына қойып тұру. 1 – 2 – оңға бұрылу, оң аяқтың өкшесінің тұсына жақындатып, еденге тигізу; 3 – 4 – түзу тұрып, алғашқы қалыпқа 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 . Қойын: №19 «Өрмекші мен шыбын» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	1 – сол аяқпен қадам жасап, оң қолын шынтақ тұсынан бүгу; 2 – оң аяқпен қадам жасап, сол қолын шынтақ тұсынан бүгу; 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. Эстафеталық ойын: №4 «Жүйрік паравоз» 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: -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.Сабытова 09.11.22

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

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

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 14.11-18.11.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертенгі жаттығу	№ 2 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Балаларды тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіруге үйрету; балаларда бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату; заттарды аттап өту; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Б.к.: «Сағаттар» 1. Аяқтары алшақ, таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/ Б. к.: «Су тасушы» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Терезе»	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 жоғарыла» 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 белге дейін көтеру; 3 – отыру, құрсауды жерге қою, тұру, бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). «Бұрыш»	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: Жүріп орындалатын ЖДЖ: Б.к.: аяқтарының арасын ашып, шығыршықтың екі шетінен ұстап, алдыға созып отыру. Қолдарын жоғары көтеру, жоғары қарау, төмен түсіру. Б.к.: тұру, шығыршық еденде жатады. Шығыршыққа кіру және отыру («балапандар ұяларында отыр»), түзеліп тұру, шығыршықтан шығу, қолдарын екі

3. Аяқтары алшақ қойылған қолға таяқшаны алып, аяқты айқастыра тұрып, денені оңға-солға бұрады./6 рет қайталау/ Б.қ.: «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.қ.: «Құтқарушы таяқшасы» 5. Аяқтарын алшақ қою, таяқша кеуде тұсында; екі қолмен таяқшаны ұстап, серіппелі қимылмен отырып - тұру. (6 рет қайталау). Б.қ.: «Велосипедші» 6. Аяқтарын алшақ қою, таяқшаны бел тұсында ұстау; 10 рет маршпен жүру, Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; - Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру; Қ/ойын: №19 «Өрмекші мен шыбын» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	Б. қ. – 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.қ. – бойды жазып тұру, құрсауды төменде екі қолмен ұстау. 1 – сол аяқпен адымдау, құрсауды кигізу, 2 – б.қ. 3 – сол аяқпен де орындалады. 8 рет. «Айналдыру» Б.қ. – 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 лақтар» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	жаққа көтеріп, төмен түсіру («Құстар канаттарын қағады»). Б.қ. 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; - Догадан еңбектеп өту. Эстафеталық/ойын: №30 «Шебер» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.
---	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова

14.11.22

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

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

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 21.11-25.11.2022 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.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Сейсенбі	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.к.: «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.к.: «Шіл» 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен айкастырады, екі қолды бірдей жоғары көтеріп, алға	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.к.: аяқтарды қосып тұру, доп төменге екі қолда. Допты жоғары қарай көтеру, жоғары қарау, төмен түсіру, бастапқы қалыпқа келу. Б.к.: аяқтары иық деңгейінде, доп екі қолында – кеуде тұсында. Еңкею, допты еденге тигізу, тік тұру, бастапқы қалыпқа келу. Б.к.: аяқтарды қосып тұру, доп төменде екі қолында. Отыру, допты алға созу. Тұру, бастапқы қалыпқа келу.	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 көлденен екі шетінен ұстау. Таяқшаны кеуде тұсына көтеру, одан соң жоғары көтеру, бастапқы қалыпқа оралу. «Отыру» жаттығуы: аяқтың басын сәл ашып, өкшелерін қосып тұру, таяқша жауырын үстінде. Ақырын отыру,

енкейеді, колды иыққа дейін түсіріп, денені 90 градусқа бұрады, колды жерге дейін түсіріп, бастапқы калыпқа оралады. /6 рет қайталау./ Б. к.: «Допты жалғастыр» 3. Аяқтары алшақ қойылған, тік тұрып, колды екі жаққа созып, жоғары көтеру, допты келесі қолға салып, қайта екі жаққа созып төмен түсіреді /6 рет қайталау/ Б.к.: «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.	Б.к.: отыру, допты алдында ұстау. Допты өз айналасында оңға(солға) қарай домалату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тактай, гимнастикалық скамейка бойымен жартылай отырып жүру; - арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру Қ/ойын: № 17 «Аңшы» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	тізелерін екі жаққа қаратып, денесін тік ұстап, бастапқы калыпқа 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

21.11.22ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 13
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 26.11-02.12.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварштау.
Таңертеңгі жаттығу	№1 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
Лақтыру, домалату, қағып алу. 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.к.: негізгі тұрыс, екіге бүктелген секіртпе төменде. 1-2 – секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; 3-4 – б.к. Б.к.: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде. 1 – оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру; 2 – оңға иілу; 3 – тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру; 4 – б.к. Б.к.: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру.	Секіру. Мақсаты: Балаларды түрлі қарқында жүру; заттарды аттап жүгіру; заттардың арасымен (арақашықтығы 2 м) секіру дағдысын нысықтау; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын дамыту. ЖДЖ: 1. б.к. - 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.к. - аяқ иық енінде, қолдар дененің бойында. Оңға бұрылыңыз, қолыңызды шапалақтаңыз; түзу, солға бұрылыңыз,	Спорттық жаттығулар: Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі сырғымалы қадаммен жүру. Төбешікке қосалқы қадаммен, қырымен көтерілу (ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешеді) дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: : Қол орамалмен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.к. –н.т., колорамал ұстаған оң қол төмен, сол қолды белде ұстап тұру. О: 1- онаякпен шетке қарай бір адым жасау, оң қолды алға, шетке қарай созу; 2-оң қолды кері б.к.-қа келу. Б.к. 2.Б.к. – колорамал ұстаған оң қолды белге қойып, аяқты айкастырып отыру. О: 1-оңға иілу, орамалды өзінен неғұрлым алыс қоя. 2- оңға иілу, орамалды өзінен неғұрлым алыс қоя. Б.к.

1-2 – отыру, секіртпені жоғары көтеру; 3-4 – б.к. Б.к.: аяқты иық денгейінде қою, секіртпе иықта. 1 – денені оңға бұру; 2 – б.к. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Қос қолмен допты жоғары жіптің үстінен лақтыру; - Кеуде тұсынан қос қолмен допты лақтыру. Эстафеталық/ойын: № 18 «Баскетбол» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	қолыңызды шапалақтаныз, 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 2-3 м) секіру; - допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату; Қ/ойын: № 16 «Қарлығаш» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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:  З.Сабитова 26.11.22 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

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

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 05.12-09.12.2022 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, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдәурен» тобы	09.05-09.10	
«Жұлдызша» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сейсенбі	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.	Лақтыру, домалату, қағып алу. 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: бөренеден 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 ұстаңыз. 1-2 - қолды кері ұстау орнына бұрау арқылы сақинаны айналдыру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу - 5-6 рет. 2. б.қ.: Негізгі ұстаным, екі қолыңызбен төменгі жағында, ортаңғы сырты үшін екі

2. Б.к. - аяқ иық деңгейінде, доп екі қолда кеудеде. Иілу, допты оңнан солға карай айналдыру, жоғары көтеру, бастапқы орнына оралу. 3. Б.к - отыру, аяқтары бөлек, доп екі қолында алдында. Иілу, еденге доппен мүмкіндігінше әрі карай 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 алшақ 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, арканы 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; -Үрленген 4-5 доп арқылы кезекпен аттап өту. Эстафетлық ойын: № 9 «Жас батыр» Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.	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; -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

05.12.2020

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

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

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 12.12-13.12.2022 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.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Сейсенбі	
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. 5-6 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 секіртпені бір жағында айналдыру, келесі қолмен айналдыру. 4.Б.к.: Аяқтары сәл алмақ қойылған, секіртпелер нықтың артында. Алға еңкею, секіртпені жоғары көтеру, түзелу, секіртпені нықтың артына ұстау. 7-8 рет қайталау.	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. 4-6.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 сол қолға тигізу. Аяқты қимылдатпау және бүкпеу. 5 рет 3. «Қатты сермеу» жаттығуы. Б.к.: өкшеде отыру, таспаны төмен түсіріп ұстап тұру. 1-2-тізерлеп тұрып, таспаны жайлап жоғары көтеріп, қатты сермеу. 3-4-б.к. 5-6 рет 4. «Еңкею» жаттығуы.	

5.Орында тұрып, екі аяқпен секіртпе арқылы секіру. 6.Аяқтың ұшына көтеріліп, секірпені жоғары көтеру. Секірпені 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.	Б.к: 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; - допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу; Ұлттық ойын: № 37 «Ақсүйек» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау
--	---

Әдіскер:

З.Сабитова 12.12.22ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

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

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 19.12-23.12.2022 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.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
Спорттық жаттығулар. Максаты: Шанамен сырғанау; шаналармен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу; мұзды жолдарда өздігінен сырғанауға үйрету. (ересектердің көмегімен) ЖДЖ: Б.к. (бастапқы қалып): Аяқтары иық деңгейінде, колдары кеуде тұсында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде колдарын айналдыру; Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Б.к. аяқтары сәл ашылған, колдары артқа қарай жіберілген. Отырып, колдарымен тізесін құшақтау, тұру, колдарын артқа жіберу және т.с.с. Б.к. аяқтарын ашып отыру, колдары артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына колдарын тигізу, тік тұру,	Лақтыру, домалату, қағып алу. Максаты: 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.к.: 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.к.: 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.	Жалпы дамыту жаттығулар. Максаты: 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.к.: аяқтары иық деңгейінде, колдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде колдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Б.к.: аяқтары сәл ашылған, колдары артқа қарай жіберілген. Отырып, колдарымен тізесін құшақтау, тұру, колдарын артқа жіберу және т.с.с.

колдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Төбешіктен шанамен сырғанау; -Бірін-бірі сырғанату. Қ/ойын: №5 «Күн мен түн» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Б.к.: тізерлеп тұру, екі қолмен допты ұстау. 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; Қ/ойын: № 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:



З.Сабитова 19.12.22 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

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

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 26.12-30.12.2022 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.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Сейсенбі	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.	Лактыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Балаларды бірінін артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзен 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 жаққа созу, еденге түсіру («Шығыршықты көрсету»). Шығыршықпен бүкіл алаң ішімен жан-жаққа шашырап жүгіру («Автокөліктер жүреді»). (30-40 сек). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Қолға доп ұстап орындық үстімен жүру; -Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру. Қ/ойын: № 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 айкастыру, осылайша артына созып және жоғары көтеріп айкастыру. 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 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: - Музыкалық-ырғақты қимылдар (айналу, орнында секіру). - бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру; гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Қ/ойын: №7 «Қасқырлар мен ластар» 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 қара» 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 қарау. 3-б.қ. келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2-2,5 метр қашықтық); - тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Ұлттық ойын: № 15 «Айдаһардың құйрығы» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.
---	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова

26.12.22 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 18
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 03.01-06.01.2023 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.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Сейсенбі		Жұма
Спорттық жаттығулар. Максаты: Балаларға көшеде ойнауға болатын қимыл-қозғалыс ойындарын ойнату. (Велесипед, самакат тебу. Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу). 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, арканы түзу ұстап, өкшені көтеру, жіпті екі жағынан ұстаған күйде қолды алға созу, басты тік ұстау. 3 – 4 – б.қ. 6 рет. 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. 4 – сол жаққа орындау. 4 реттен қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Үш дөңгелекті велосипед тебу, оңға, солға бұрылу; - заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату;		Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Максаты: Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. ЖДЖ: : Б.қ.: негізгі тұрыс, доп оң қолында төменде. 1 – қолдары екі жақта; 2 – қолдары жоғарыда, допты басқа қолға ауыстыру; 3 – қолдарын екі жаққа созу; 4 – бастапқы қалып. Аяқтары сәл ашылған қалыпта тұру, доп оң қолында. 1 – оң аяғына иілу; 2 – 3 – допты оң аяқтан сол аяққа ауыстырып домалату; 4 – бастапқы қалып, сол сияқты сол аяққа. Тізерлеп тұру, доп екі қолда, 1 – 2 - өкшемен отырып және денесін оңға бұрып, допты еденге тигізу; 3 – 4 – бастапқы қалыпқа келу. Сол сияқты солға орындау. Еденде отыру, доп табандарының арасына қысылған, қолдары артқа тірелген. 1 – 2 – түзу аяқтарын көтеру, допты түсіріп алмауға тырысу; 3 – 4 – бастапқы қалыпқа келу.

Қ/ойын: №22 «Үш орындық»

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

Шалқадан жатып, допты түзу қолдарында басынын жоғарғы жағында ұстау.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары

-Орнында тұрған екі аяғындағы қысқа арқаннан секіру;

-Доптарды бір-біріне жұппен лақтыру (екі қолмен бастың арт жағынан). Балалар арасындағы қашықтық 2 м.

Қ/ойын: № 21 «Қаздар»

Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Әдіскер:



З.Сабитова 03.01.23ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 19
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 09.01-13.01.2023 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.
«Балдәурен» тобы	09.05-09.10	
«Жұлдызша» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сейсенбі	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 икемділіктерін дамыту. ЖДЖ: «Қол жоғарыда» Б. қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне қарап қол ұстасып тұру. 1 – қолды екі жаққа созу; 2 – қол жоғары; 3 – қол екі жақта; 4 – бастапқы қалып (8 рет). «Отырып-тұру» Б. қ. – н.т. 1-2 – қол ұстасып отырып, тұру; 3-4 – бастапқы қалыпқа көшу (8	Секіру. Мақсаты: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіруге үйрету. 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 белге дейін көтеру; 3 – отыру, құрсауды жерге қою (13-сурет); 4 – тұру, бастапқы қалыпқа көшу (8 рет).	Лақтыру, домалату, 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 машықтарын дамыту. ЖДЖ: (Секіртпемен) 1.Б.қ.: 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 секіртпені бір жағында айналдыру, келесі қолмен айналдыру.

рет). «Бұрылу» Б.к. – бір-біріне бетпе-бет, аяқ иық денгейінде, колды айкастырып тұру. 1 – денені оңға (солға) бұру; 2 – бастапқы қалып (6 рет). «Іш бұлшық еттерін жаттықтыру» Б.к. – шалқададан жату, бір-біріне аяқ жақпен жату (бірінің аяғы екіншісінің аяғының ортасына қысылады), кол желкеде. 1-2 – кезектесіп отыру; 3-4 – бастапқы қалып (8 рет). «Адымдау» Б.к. – негізгі тұрыс, бір-біріне бетпе-бет, кол ұстасып тұру. 1 – оңға адымдау, колды екі жаққа жаю; 2 – бастапқы қалып. Сол жақпен қайталау (8 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; - Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тактай (20-30 сантиметр), бойымен жүру. Қ/ойын: № 18 «Жаяу көкпар». Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	«Бұрыш» Б.к. – құрсау ішінде тізені бүгіп отыру, колды 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: - - бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру; -Сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру; Қ/ойын: №15 «Айдаһардың құйрығы» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	4.Б.к.: 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. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Бастан асырып екі қолмен бір-біріне доп лақтыру (2,5 метр). - Сөмкелерді тік мақсатқа лақтыру 3 м қашықтықтан бір қолмен (оңға және солға) иықтан жолмен (5-6 рет). Ұлттық ойын: № 12 «Теңге ілу» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
--	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 20
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 16.01-20.01.2023 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, денешынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдәурен» тобы	09.05-09.10	
«Жұлдызша» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау. Мақсаты: балалардың гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту жаттығуының техникасын дұрыс жасай білу ікемділіктерін жетілдіре отырып, дене, аяқ бұлшық еттерін дамыту. ЖДЖ: 1. Доппен орындалатын ЖДЖ: Б.к.: 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.к.: 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.	Жүгіру. Мақсаты: Жүру және жүгіру дағдыларын жетілдіру; лақтыра білуге, секіруге жаттықтыру. ЖДЖ: Сылдырмақтармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары: Б.к.: аяқтар иық деңгейінде, қолдарында сылдырмақ. Сылдырмақтарды қолдарына алып, екі жаққа созып, жоғары көтеру, сылдырлату, төмен түсіру, қайтадан алғашқы қалыпқа оралу. Б.к.: аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында сылдырмақ. Еңкейіп, сылдырмақтарын аяқтың саусақтарына тигізу, тік тұру. Б.к.: аяқтар иықтың деңгейінде, сылдырмақтарды иыққа қойып тұру. Жартылай отырып, сылдырмақтарды еденге қою; қолдарын белге қойып, жартылай отыру, сылдырмақтарын алу, тік тұру, алғашқы қалыпқа оралу. Б.к.: отыру, сылдырмақтарды иыққа қойып ұстау. Оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты аяқтың ұшына	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арканның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өтуге (диаметрі 45 см) үйрету. ЖДЖ: Жүрудің түрлері: - еденде созылып жатқан жіптің үстімен аяқтың жүрісін салып жүру; - гимнастикалық орындықтар үстімен шалқадан жатып, алға жылжу; - үлкен шығыршықтың бойымен қысқа адымдар жасап жүру (диаметрі 1 м); - орындықтарға қойылған таяқшалардан аттап жүру. 3. Еденге қолдарын артқа тіреп, 1 – аяқтарын түзу ұстап, кезек-кезек жоғары көтеру, түсіру; 2 – 360 градусқа оңға, солға бұрылу. 4. Бір аяқпен тұру, көздерін жұму.

Б.к.: тізерлеп тұру, екі қолмен допты ұстау. 1-2 – отырып, кеудені оңға бұрып, допты еденге тигізу; 3-4 – алғашқы қалыпқа келу. Осыны сол жаққа қарай қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Сапты бұзбай төрт тағандап еңбектеу; -Бағытты өзгертіп жүру. Эстафеталық ойын: № 24 «Ұшқыштар» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	жақындатып қою, оңға бұрылу (солға), сылдырмақты көтеріп алу, алғашқы қалыпқа оралу Б.к.: аяқтарымыз сәл ашылған, сылдырмақтар қолда, кеуде тұсында. Жүру мен қос аяқпен секіруді ауыстырып орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Жүгіруді, жүрумен кезектестіру; -Басқа қап қойып, заттарды аттап өту. Қ/ойын: №9 «Аюлар мен аралар» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	5. «Қарлығаш» жаттығуын орындау (күс сияқты қанатын жайып отыру). 6. Басына құм салынған қапшықты қойып, қолдың көмегімен тұру және отыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -10 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу; -50 см жоғары көтерілген арканның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Ұлттық ойын: № 13 «Түйілген орамал» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
---	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова

16.01.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 21
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Денешынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 23.01-26.01.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварштау.
Танертеңгі жаттығу	№1 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдәурен» тобы	09.05-09.10	
«Жұлдызша» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау. Мақсаты: Гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаны бастарына қойып, екі қолдарын жанына жіберіп (немесе белде), тепе-теңдікті сақтап жүруге дағдыландыру. ЖДЖ: : 1. «Жіпті соз» жаттығуы. Б.к.: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1 – 2 – жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3 – 4 – б.к. келу, «төмен» деу. 5 – 6 рет. 2. «Бұрылу» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру. 1 – оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2 – б.к. Сол жаққа орындау. Әр жаққа 5 – 6 реттен.	Жүру. Мақсаты: Балаларды тақтайдың үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүруге үйрету; допты домалатып, тез лақтыруға жаттықтыру; жаттығуларды орындау барысында ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу. ЖДЖ: Б.к.: негізгі тұрыс, доп оң қолында төменде. 1 – қолдары екі жақта; 2 – қолдары жоғарыда, допты басқа қолға ауыстыру; 3 – қолдарын екі жаққа созу; 4 – бастапқы қалып. Аяқтары сәл ашылған қалыпта тұру, доп оң қолында. 1 – оң аяғына иілу; 2 – 3 – допты оң аяқтан сол аяққа ауыстырып домалату; 4 – бастапқы қалып, сол сияқты сол аяққа. Тізерлеп тұру, доп екі қолда, 1 – 2 - өкшемен отырып және денесін оңға бұрып, допты еденге	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өтуді (диаметрі 45 см) үйрету. ЖДЖ: «Қанат қағу» жаттығуы. Б.к – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын сәл төмен түсіріп тұру. О: Қолдарын асықпай алдыға созып айкастыру, осылайша артына созып және жоғары көтеріп айкастыру. Алдыға енкейіп, қолдың білезігін сілкілеу. «Маятник тілі». Б.к - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын сәл төмен түсіріп тұру. О: Төмен еңкейіп, денені оң және сол жаққа кезек-кезек үздіксіз қозғау

3. «Сәл отыру» жаттығуы. Б.к.: 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.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. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Басқа қапшық қойып жүру; -Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Эстафеталық ойын: №9 «Жас батыр» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	тигізу; 3 – 4 – бастапқы қалыпқа келу. Сол сияқты солға орындау. Еденде отыру, доп табандарының арасына қысылған, қолдары артқа тірелген. 1 – 2 – түзу аяқтарын көтеру, допты түсіріп алмауға тырысу; 3 – 4 – бастапқы қалыпқа келу. Шалқадан жатып, допты түзу қолдарында басының жоғарғы жағында ұстау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Ені 20 см, биіктігі 30 см болатын тақтай бойымен тепе-теңдікті ұстап жүру; -Қос аяқтап текшенің үстінен аттап, алға секіру. Қойын: №9 «Аюлар мен аралар» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Б.к. –өкшені біріктіріп,аяқтың ұшын бөлек қойып,қолды белде ұстап тұрады. О: 1-2-қолды алға созып отыру;3-4-б.к.-қа келу. Б.к. – 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: -Бөренеден аттап өту; 35-40 см жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу. Ұлттық ойын:№ 13 «Түйілген орамал» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
--	--	--

Әдіскер:

З.Сабитова

23-01-2024

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 22
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: V апта 30.01-03.02.2023 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.
«Балдәурен» тобы	09.05-09.10	
«Жұлдызша» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жума
Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: . Б.к.: 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.к.: 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.	Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеруге үйрету. ЖДЖ: 1.«Балға мен шеге» жаттығуы. Б.к.: аяқ сәл алшақ, текшелер артта. 1-2 текшелерді кеуде тұсына әкеліп, шегені балғамен соғып, текшелерді тарсылдату; 3-4-б.к. 2. «Аяқ бірге» жаттығуы. Б.к.: аяқ бірге, текшелер бір шетте. 1-2-қолды екі жаққа соза жоғары көтеріп, алға еңкейіп, текшелерді тізеге тигізіп, дем шығару. 3-4-б.к. келу, демді ішке тарту	Секіру. Мақсаты: Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отыруға үйрету; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіруге жаттықтыру. ЖДЖ: Б.к. - аяқ алшақ қойылып, жалаушаны ұстап, қолды төмен түсіріп тұру. 1-3 - қолды жалаушамен алға созу, жоғары көтеру, жан-жаққа созу. 4 - б.к.-қа келу. Б.к. - жалауша ұстаған қолды кеуде тұсында ұстап, тізерлеп тұру. 1 - қолды жоғары көтеріп, 3 рет жалаушаны бір-біріне соғып, тарсылдату; 2 - жоғары

Б.к.: тізерлеп тұру, екі қолмен допты ұстау. 1-2 – отырып, кеудені оңға бұрып, допты еденге тигізу; 3-4 – алғашқы қалыпқа келу. Осыны сол жаққа қарай қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет; - Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) домалату. Ұлттық ойын: № 46 «Кім жылдам?» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	3.«Жасырып қояйық»жаттығуы.Б.к.: отыру,текшелер шетте.1-текшелерді бүгілген тізеден асырып ұстап,«жок»деу.2-б.к.5рет 4. «Текшелерге қара»жаттығуы.Б.к.аяқ иық деңгейінде,қол жанында,текшелер аяқ арасында еденде.1-аяқты қолмен құшақтай ұстап,төмен еңкею (тізені бүкпеу),2-аяқтың арасындағы текшелерге қарау.3-б.к.келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтап жүру; - Бір аяқпен секіру (шамамен 4-5 рет оң және сол аяқпен). Қ/ойын: №9 «Аюлар мен аралар» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	созыла, жалаушаға қарау; 3 - қолды жан-жаққа созу; 4 - б.к.-қа келу. Б.к. - аяқ сәл алшақ қойылып, жалаушаны екі қолда ұстап, төмен түсіріп тұру. 1 - қолды алға созып, жалаушаға қарау;2 - қолды оңға созу; 3 - қолды алға созу; 4 - б.к.-қа келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -- бір орында екі аяқты қосып, тұрған жерін айналып секіру; - еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру. Ұлттық ойын:№ 13 «Түйілген орамал» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
--	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова 30.01.23 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 23
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 06.02-10.02.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Танертенгі жаттығу	№1 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын колдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдәурен» тобы	09.05-09.10	
«Жұлдызша» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
Тепе-теңдікті сақтау. 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 ойнауда қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету. ЖДЖ: Б. қ: «Оң-сол» 1. Аяқтары алшак, қолдары белде. басты оң иыққа қисайту иықты көтермеу керек, басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау) Б. қ.: «Шенбер»	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 40 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту дағдыларын дамыту. Мақсаты: Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 см). 1. ЖДЖ: «Құрсау иықта». Б.қ.: аяқты алшак, құрсауды төмен ұстау. 1-2 – құрсауды иықтан асыра көтеру, басты тік ұстау; 3-4 – б.қ. 8 рет қайталау. 2. «Құрсауды үрле». Б.қ.: аяқ нық денгейінде, құрсау кеуде тұста. 1-2 – алға сәл иілу, құрсауды бетке жақындату – демді созып сыртқа шығару; 3-4 – б.қ. – демді ішке тарту. 8–10 рет қайталау.	Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. ЖДЖ: Б.қ.: аяқты алшак қою, құрсауды артқа ұстау. 1-2 – құрсау артқа-жоғары, оң аяқты алға созып аяқ ұшымен тұру; 3-4 – б.қ. Сол аяқпен осылай қайталау. Басты тік ұстау. 6 рет қайталау. 1. Б.қ.: н.т.: құрсау оң қолда. 1-2 – отыру, құрсауды жерге қойып, ұстап тұрып ішінен өту; 3-4 – сол қолмен қайталау (5 рет). 2. Б.қ.: н.т.: құрсау жерде. Құрсаудың үстіне аяқты қою, баппайларды және өкшені жерге қарай жақындатып, жанымен бір жағына қарай, содан кейін екінші жанымен қарсы бағытта айнала жүріп шығу – б.қ. 4-6 рет қайталау.

2. Аяқтары алшақ , қолдары иықта. 1-4 қолымызды шеңбер бойынша алдыға қарай айналдырамыз. 5-8 – қолымызды шеңбер бойынша артқа қарай айналдырамыз. / 5 рет қайталау/ Б. қ.: «Бұйрықты орында» 3. Аяқтары алшақ , қолдарымыз басымызда. 1- оң жаққа еңкею, 2- б.к. 3 – сол жаққа еңкею, 4- қолымызды алдыға созып, отырамыз. 5 – б.к. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Шам жағу» 4. Аяқтары алшақ , қолдарымыз жанда. 1- қолымыз басымызда, 2- қолымыз жоғары, оң аяғымызды артқа қойып, өкшемізді көтереміз, бүтеміз. 3- оң аяғымызды қоямыз, қолымыз басымызда. 4- б.к. Сол аяқпен де дәл солай қайталау. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Құлын» 5. Аяқтарды біріктіріп ұстау, орында тұрып, қолды шынтаққа дейін бүгіп, тізені барынша биік көтере жүгіру . Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Құм толтырылған доптардан тепе-теңдік сақтап, адымдап аттау; - Орындықпен жүріп ортасында керілген жіп астынан өту. Эстафеталық/ойын: №12 «Допты жалғастыр» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	3. «Құрсауға жет». Б. қ.: шалқадан жату, құрсау бас жақта. 1-2 – аяқты сәл екі жаққа созып, жоғары көтеру, құрсауға тигізу; 3-4 – біртіндеп төмен түсіру. Тізені бүкпей, аяқтың ұшын созу. 6–8 рет қайталау. 4. «Құрсауды көтер». Б.қ.: етпетінен жату, құрсауды ұстап қолды артқа қарай созу, тізені бүгіп, аяқ ұшымен құрсауды ілу. 1-2 – аяқ пен қол жоғарыда, жоғары тартылу; 3-4 – б.к. 6–8 рет қайталау. 5. «Аяқтың басын көрсет». Б.қ.: негізгі тұрыс, қол белде, құрсау жарты адым жерде жатады. 1 – оң (сол) аяқ жоғарыда, аяқтың ұшын созу; 2 – аяқтың ұшын құрсауға апару; 3 – жоғары; 4 – б.к. 6 рет қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Доға астынан еңбектеп өту; - Тақтайша, жіп, заттардың үстімен секіру. (биіктігі 15 см) Қ/ойын: № 15 «Айдаһардың құйрығы» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	3. Б.қ.: құрсаудың ішінде отыру, қолды артқа тіреу. 1-2 – аяқты алға тік жазу: б.к.; 3-4 – қайталау, жамбасты оңға 90 градусқа бұру; 5-6 – қайталау, тағы 90 градусқа бұру; 7-8 қайталау, тағы 90 градусқа бұру. Басты түсірмеу. 3-4 рет қайталау. 4. Б.қ.: н.т.: қолды бүгіп, құрсауды тігінен кеуде тұсында ұстау. 1 – оң аяқты бүгіп жоғары көтеру, аяқтың ұшын созу, құрсауды тізеге ілу; 2 – аяқ алдыда, құрсау сол қалыпта; 3 – аяқты бүгу; 4 – б.к. Сол аяқпен осылай қайталау (4-5 рет). 5. Б.қ.: тізерлеп тұру, құрсауды жоғары көтеру. 1-2 – оң жаққа жантая отыру, құрсауды иыққа қарай апару; 3-4 – б.к. сол жақпен қайталау. 5 рет қайталау. Б.қ.: аяқты біріктіру, құрсау жерде. 9 рет құрсау жанында секіріп, оныншысында құрсау ішіне секіру, 180 градусқа бұрылу. Осыны тағы қайталап, құрсаудан секіріп шығу. Жүрумен алмастыра, 4 рет қайталау Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Қатарынан тізбекке тізіліп залдың бір жағынан екінші жағына жүру. -Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру (2.5 минут). Ұлттық ойын: № 14 Қарақұлақ» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
--	--	---

Әдіскер:

З.Сабитова

06.02.2020

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 24
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 13.02-17.02.2023 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.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
Секіру. Мақсаты: Балалардың аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып, бір орында тұрып секіру іскерліктерін арттыру. ЖДЖ: «Алақанды көрсет» Б.к: қолды төмен түсіріп, түзу тұру. О: алақанды төмен қаратып, қолды алға созу: «алақанды көрсет». Алақандарымыз тығылып қалды (қолды артқа апару). 5-6 р «Саусақтар серуенде». Б.к.: аяқ сәл алшақ, қол белде. О: Қолды алға созып, саусақтарды қимылдату, бастапқы қалып келу. 5-6 р «Аттар». Б.к: қолды белге қойып, түзу (тік) тұру.	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Балаларды құрсаудан құрсауға өтуге үйрету; модульге немесе гимнастикалық скамейкаға көтерілуге және одан түсуге үйрету. Еденнен 12–18 см жоғары көтерілген арқаннан немесе таяктан аттап жүруге дағдыландыру. ЖДЖ: Б. к: «Оң-сол» 1. Аяқтары алшақ, қолдары белде. басты оң иыққа қисайту иықты көтермеу керек, басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау) Б. к.: «Шеңбер» 2. Аяқтары алшақ, қолдары иықта. 1-4 қолымызды шеңбер бойынша алдыға қарай айналдырамыз. 5-8 – қолымызды шеңбер бойынша артқа қарай айналдырамыз. / 5 рет қайталау/ Б. к.: «Бұйрықты орында» 3. Аяқтары алшақ, қолдарымыз басымызда. 1- оң жаққа еңкею, 2- б.к	Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Балалардың допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Б. к.: «Сүңгуір» 2. Аяқтары алшақ қойылған, Жалаушаларды беттестіріп, Суға секіру кейпін көрсетеді. Жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. / 6 рет қайталау/ Б.к.: «Бұрамалы қуыршақ» 3. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде, екі жаққа шұғыл бұрылып, орнында жүру. / 6 рет қайталау/ Б.к.: «Маймақ аю»

О: тізеден бүгілген оң және сол аяқты кезек-кезек көтеру (арканы түзу ұстау) 5-6 рет 5. «Торғайлар» Б.қ: аяқ сәл алшақ қойылып, қол шынтақтан бугулі. О.: «торғайлар» қанаттарын қағады (бугулі қолды жоғары көтеру, төмен түсіру). 5-6 р 6. «Торғайлар серуенде» Жай жүру, қолды жоғары көтеріп, төмен түсіріп жүру. Дем алу жаттығулары: «Үлкен болып өсеміз» (қолды шетке созып жоғары көтеру, төмен түсіру). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Тақтайша, жіп, заттардың үстімен секіру. (биіктігі 15 см) - Екі аяқпен шахмат тәрізді қойылған доптардың (3-4 дана) үстінен қос аяқпен секіру. Қойын: №23 «Соқыр теке» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	3 – сол жаққа еңкею, 4- қолымызды алдыға созып, отырамыз. 5 – б.қ. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Шам жағу» 4. Аяқтары алшақ, қолдарымыз жанда. 1- қолымыз басымызда, 2- қолымыз жоғары, оң аяғымызды артқа қойып, өкшемізді көтереміз, бүгеміз. 3- оң аяғымызды қоямыз, қолымыз басымызда. 4- б.қ. Сол аяқпен де дәл солай қайталау. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Құлын» 5. Аяқтарды біріктіріп ұстау, орында тұрып, қолды шынтаққа дейін бүгіп, тізені барынша биік көтере жүгіру. Б. қ.: «Бұршақтар» 6. Аяқтарды біріктіріп ұстау, қолдар белде, орында тұрып алға, артқа, оңға, солға секіру. /15-20 секунд/ Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Түзу бағытта жүру. - Гимнастикалық орындықта жүріп, баладан екі қадам қашықтықта орнатылған текшелерді басып, қолды белге ұстап жүру. Эстафеталық ойын: №13 «Кім жылдам» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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 кадаммен жалаушаны оңға қарай айналдыру қалпында 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 қағып алып, қайта лақтыру; - Тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Ұлттық ойын: № 26 «Алтыатар» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
---	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова

13.02.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 25
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 20.02-24.02.2023 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.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Сейсенбі	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 айналуға үйрету.. ЖДЖ: «Өкшеге». Б.к.: негізгі тұрыс, құрсау иық тұсында. 1-2— құрсауды жоғары көтеріп, оған қарау, оң (сол) аяғын жанына шығарып, ұшымен қою; 3-4— қайтадан бастапқы қалыпқа келу. 5 рет қайталау. (Басын төмен түсірмеу) Б.к.: отырып, аяқ арасын ашу, құрсауды иық деңгейінде ұстау; 1-	Жүру. Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын кимылдату (отырып) дағдыларын дамыту. ЖДЖ: «Құрсауды жоғары көтеру» Б.к. – тұру, аяқтарын табан енінде ашып қою, құрсауды иыққа ілу; 1 – құрсауды жоғары көтеріп, оған қарау; 2 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу, қайталау (8 рет). «Құрсауды көтеру» Б.к.: қолдарын жанына салбыратып, құрсаудың ішіне тұру. 1– отырып барып, құрсауды екі жанынан ұстау; 2 –денені түзеу, құрсау бел тұсына келеді; 3 – отырып, қайта орнына қою. 4 қайтадан бастапқы қалыпқа келу (8 рет). «Бұрыш» Б.к. – құрсаудың ішінде отыру,	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.): тұруға үйрету. ЖДЖ: Б.к.: аяқтарының арасын ашып, шығыршықтың екі шетінен ұстап, алдыға созып отыру. Қолдарын жоғары көтеру, жоғары қарау, төмен түсіру. Б.к.: тұру, шығыршық еденде жатады. Шығыршыққа кіру және отыру («балапандар ұяларында отыр»), түзеліп тұру, шығыршықтан шығу, қолдарын екі жаққа көтеріп, төмен түсіру («Құстар канаттарын қағады»)). Б.к.: аяқтарының арасын ашып, қолдарын артқа тіреп отыру, шығыршық аяқтарының арасында еденде жатады.

2– онға (солға) бұрылу, құрсауды жоғары көтеру; 3–4 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу, қайталау (6 рет). «Аяғы құрсауда». Б.к.: шалкалап жату, құрсауды сан тұсына ұстау. 1– 2– құрсауды тік қою, аяқты тізеден бүгіп, құрсауға сұғып, қайта түзеу; 3–4– қайтадан бастапқы қалыпқа келу, қайталау (4–6 рет). «Құрсауға жеткіз». Б.к.: құрсауды басының артына ұстап, шалкалап жату. 1–4– аяқтарын жоғары көтеру, аздап арасын ашу, құрсауға дейін көтеріп апару; 5–8– баяу төмен түсіру. Аяқтарын бүкпей, басын керу. Қайталау (6–8 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Жіптің үстімен тепе-теңдік сақтап жүру; - Екі сызықтың ортасынан жүру. Ұлттық ойын: № 20 «Қазан» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	қолдарымен артта еденге тірелу. 1– екі аяғын бірдей түзетіп, жоғары көтеру; 2 – аяқтарын екі жаққа ашып, еденге құрсаудан шығарып қою; 3 – аяқтарын косып, қатарластырып, түзеп жоғары көтеру; 4 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу, қайталау (8 рет). «Құлау» Б.к. – тұру, құрсауды екі қолмен төменге қаратып ұстау; 1 – сол аяқпен құлап, құрсаудың ортасына қадам аттау; 2 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу; 3 – сол аяқпен сол қимылдарды қайталау (8 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Шеңбер бойымен жүру, жүгіру; - Сызық бойымен еңбектеп жүру. Эстафеталық ойын: №23 «Жалаушаны жеткіз» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	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: - Гимнастикалық орындық үстінен жүгіріп өту; - Қос аяқтап басты затқа тигізе отырып жоғарыға қарай секіру. Ұлттық ойын: №20 «Қазан» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.
---	---	--

Әдіскер:



З.Сабитова 20.02.23гг

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 26
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 27.02-03.02. 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, денешынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдәурен» тобы	09.05-09.10	
«Жұлдызша» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балалардың алақан мен тізеге таянып, гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуді жетілдіру. Сапты бұзбай және бағыттарын сақтап, қайта сап түзеп жүруге жаттықтыру. ЖДЖ: 1. Б.к – аяқ алшақ, доп екі қолда төмен. Допты алға, жоғары көтеру; допты төмендету, бастапқы орнына оралу. 2. Б.к. - аяқ иық деңгейінде, доп екі қолда кеудеде. Иілу, допты оннан 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	Жүру. Мақсаты: Балалардың педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу машықтарын жетілдіру; Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Жалаушамен жасалатын жалпы дамыту жаттығулары Б.к :Аяқтың өкшелері бірге, аяқтың басын ашу, тік тұру; О: Мойынды оңға, солға кезек-кезек бұру Б.к: «Жалаушаны айналдыру» Б.к: Аяқтың өкшелері бірге, аяқтың басын ашу, тік тұру; О: Жалаушаны алдыға, артқа айналдыру. Б.к:	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету;. Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату сікерліктерін дамыту.. 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 ол төмен түсіріп тұру. О: Төмен еңкейіп, денені оң және сол жаққа кезек-кезек үздіксіз қозғау

айналдыра отырып, оңға және солға айналдыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -8 м арақашықтықта заттардың арасымен жыланша еңбектеу; -Доға астынан еңбектеу (50 см) Эстафеталық ойын: №17 «Кім жылдам?» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	«Екі жаққа бұрылу» Б.қ : Аяқты сәл алшақ қою, жалауша төмен; О: Оң және сол жаққа бұрылу. Б.қ «Иілу жалаушамен» Б.қ : Аяқты иық кеңдігінен алшақ қою, жалауша төмен артта; О: Алдыға қарай иілу. Б.қ : Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу; -Тура бағытта еңбектеу. Қ/ойын: №4 «Тақия тастамақ» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	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: -Шанамен бір- бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу; Ұлттық ойын: №32 «Көтермек» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
--	--	---

Әдіскер:



З.Сабитова

21.02.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 27
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 06.03-10.03. 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.
«Балдәурен» тобы		09.05-09.10	
«Жұлдызша» тобы		09.10-09.15	
Дүйсенбі		Сейсенбі	Жұма
Жүру. Максаты: Еденге қолмен сүйеніп, шығыршықтың ішінен өту, тактай бойымен жүру. Шыдамдылыққа, ептілікке баулу. ЖДЖ: Тірек-қимыл жаттығулары Б.к. – аяқты алшақтата нық 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.к. – аяқты алшақтата нық деңгейіне қою. Қолды артқа айкастырып жоғары бұраландатып көтеру. Білек тұсынан имеген жөн. 10–15 секунд орындалады.		Лақтыру, домалату, қағып алу. Максаты: Балаларға жұпты табуды, жұпта қарапайым қимылдар жасауды, белгілі бір бағытта қозғалуды, допты домалатуды, лақтыруды, ережені мұқият тыңдауды және қимылдар басталғанша белгіні күтуді үйрету. 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; 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).	Жүру. Максаты: Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. ЖДЖ: Б. к.: «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. к.: «Шеңбер жасау» 2. Аяқтары алшақ қойылған, ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. / 6 рет қайталау/ Б.к.: «Маятник» - 3. Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолмен қабырғаны, сол

Б.к – 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. 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: - Тактай бойымен жүру; -Шығыршықтың ішінен өту. Қ/ойын: № 28 «Тез адымда» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	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 екі қолымен ұстап, бастан асыра кедергінің үстінен лақтыру. -Қос аяқпен секіру. Қ/ойын: №23 «Соқыр теке» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	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. /4 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. Орында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Сапта бір-бірден жүру; -биіктігі 20-25 см заттардан аттап секіру. Қ/ойын: № 22 «Үш орындық» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.
---	---	---

Әдіскер:

З.Сабитова

06.03.23м

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 29

Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 13.03-17.03. 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, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
Секіру. Мақсаты: Балаларға секірудің әртүрлі түрлерін орындату, тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секіруге үйрету. ЖДЖ: Тірек-қимыл жаттығулары Б.к. – 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.к. – аяқты алшақтата иық деңгейіне қою. Қолды артқа айқастырып жоғары бұраландатып көтеру. Білек тұсынан имеген жөн. 10–15 секунд орындалады.	Тепе теңдік сақтау. Мақсаты: Балаларды еңіс тактайдың үстімен жоғары және төмен жүруге жаттықтыру; еңіс тактайдың үстімен жоғары және төмен жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтай білу дағдыларына машықтандыру. ЖДЖ: .Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде 1.1. балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жакқа бұрылып, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жакқа 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;	Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Балалард допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Б. к.: «Оң-сол» 1. Аяқтары алшақ қойылған, ленталар төменде. басты оннан-солға қарай бұрып «сол жак» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жак» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. к.: «Шенбер жасау» 2. Аяқтары алшақ қойылған, ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шенбер жасау. / 6 рет қайталау/ Б.к.: «Маятник» -

Б.к. — 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. 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: -Кегельдер арасымен доптарды домалату; -Кегельдер арасымен бір аяқтап секіру. Қ/ойын: № 28 «Тез адымда» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	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: -Қолды екі жаққа жайып, бір шеті 40 см биікке көтерілген көлбеу тақтаймен жүру. Қ/ойын: №23 «Соқыр теке» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	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.к.: «Жасыру» 4. Аяқты алшақ қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту. /4 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. Орында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты оң өөлмен себетке лақтыру; -Допты тура бағытта домалату. Қ/ойын: № 22 «Үш орындық» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.
--	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова

13.03.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің аннотациясы № 29
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балыны» «Бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-арекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 20.03-24.03. 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.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Жұма	
Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: 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 дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, ""тауып ал"" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап ""жуамыз"" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе	Тепе теңдікті сақтау. Мақсаты: Балаларды еніс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүруге жаттықтыру; еніс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтай білу дағдыларына машықтандыру. ЖДЖ: 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 көтеру. 5. Таяқшаны алдыға созып ұстау. 6. Бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 1-2 алға иілу, еденге қолды тигізу. 3-4 бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1. Оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау.	

үстінде.

3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып
""ұйықтайық"" 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:

-Екі аяғымен алға ұмтылып секіру, еденнен жоғары
көтеріліп секіру.

-Құрсауларды домалату;

Эстафеталық ойын: № 29 «Жүйрік»

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу
жаттығуын жасау.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Қолды екі жаққа жайып, бір шеті 40 см биікке көтерілген көлбеу тақтаймен
жүру;

-Еңіс тақтайдың үстімен жоғары, төмен жүру.

Эстафеталық ойын: №11 «Қырықаяқ»

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

Әдіскер:



З.Сабитова

20.03.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 30
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 27.03-31.03. 2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдегу, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертенгі жаттығу	№1 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында 1-2 балалар қолдарын жандарына созады, жоғары көтереді, допты сол қолдарына салады. 3-4 қолдарын төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу сол қолымен орындалады), 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, доп оң қолдарында. 1-2 оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға салады. 3-4 Бастапқы қалыпқа келу (дәл осы жаттығу сол жаққа 5 рет қайталанады).	Жүгіру. Мақсаты: Балаларды 2 минутқа дейін үздіксіз жүгіру; допты берілген бағытта оң және сол аяғымен домалатуды, допты оң және сол қолмен лақтыру дағдыларын жетілдіру. (баскетбол элементтері). 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; 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,	Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Балалардың допты тура көздеп, бір бағытқа домалата білу дағдыларын дамыту. Допты домалату техникасын жетілдіру. ЖДЖ: Б. к.: «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. к.: «Шеңбер жасау» 2. Аяқтары алшақ қойылған, ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. / 6 рет қайталау/ Б.к.: «Маятник» - 3. Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолмен қабырғаны, сол қолмен саннан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады

3. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1 отыру, қолдарын алдына созып, допты сол қолдарына салу. 2 Бастапқы қалыпқа келу (дәл осы жаттығу сол жакқа 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізені бүгіп, өкшемен отыру, доп оң қолдарында. 1-3 допты өзінен оң жакқа түзу домалату. 4 допты алу, тіктелу, допты сол қолға салу (дәл осы жаттығу сол жакқа 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерге отыру, аяқты бірге түзу қою, доп аяқ жакта, қолдарымен артқа қарай жер тіреу. 1-2 аяқты түзу жоғары көтеру, допты домалату және ұстап алу, 3-4 Бастапқы қалып: жаттығу орташа қарқынмен орындалады (жаттығу 5 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Эстафеталық ойын: № 33 «Жалауды тез жеткіз» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	жапырактар 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 жакқа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -2 минутқа дейін үздіксіз жүгіру; -допты берілген бағытта оң және сол аяғымен домалату. Эстафеталық ойын: №39 «Кеглиді доппен құлату» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	/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. /4 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. Орында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты оң қолмен себетке лақтыру; --Допты бір-біріне домалату. Эстафеталық ойын: № 22 «Үш орындық» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.
---	--	---

Әдіскер:

З.Сабитова

27.03.23 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 31
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 03.04-07.04. 2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертенгі жаттығу	№2 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: Балаларды дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Жалаушамен 1. Бастапқы қалып (бұдан әрі - б.к) - аяқтың еніне параллель тіреу, қолды төмен түсіру. Қолдарын жанға жоғары көтеру, қолдарын шапалақтау. Қолды жанға төмен түсіру, бастапқы күйге оралу 2. Б.к - аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, оң қолды жанға бұру, бастапқы күйге оралу. Дәл сол сияқты басқа жаққа бұру. 3. Б.к - аяқтың иық деңгейінде, қол төмен. Отыру, қолды алға қою, алдыға	Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Балаларды зат ұстаған қолды бас пен иықтың артқы жағынан екпін алып алдыға қарай алысқа лақтыруды үйрету; допты екі қолмен кеудеден төмен және алдыға лақтыру қабілетін жетілдіру, лақтыру қабілеттерін, дененің, қолдың және саусақтың бұлшық еттерін дамыту; лақтыру кезінде ептілік пен дәлдік дағдыларын дамыту. ЖДЖ: 1. «Допты жоғары ұста» жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқтың арасы алшак, допты төменде ұстау. Допты жоғары көтеру, төмен түсіру 4-5 рет. 2. «Міне ол» жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқтың арасы алшак, доп кеуденің алдында. Алға еңкей, доп алға, «Міне!» деп айту. Бастапқы қалыпқа оралу. 4-5 рет қайталау. Тізені бүкпейміз. 3. «Көңілді доп» жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқтың арасы алшак, доп аяқтың	Жүгіру. Мақсаты: Балаларды баяу қарқынмен жүгіруге үйрету, қозғалыс қарқынын сақтап жүгіру және аяқты өкшеден аяқтың ұшына қарай басып жүгіру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: : «Зырылдауық (пропеллер)» жаттығуы. Б.к: аяқ сәл алшак, 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.к келіп, «төмен» деу керек. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру. (5рет) «Тізені шапалақтау» жаттығуы Б.к: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2-оң тізеге (сол) еңкейіп, «шарт» деу. 3-4 – б.к. (5рет).

қолды шапалақтау, тұру, бастапқы күйге оралу. 4. Б.қ - аяқты алшақ қою, қолдар аркада. Қолыңызды жанға көтеру: алға иіліп, екі арасында саусақтың ұшын еденге тигізу. Қолды жанға созып, керілу, бастапқы күйге оралу. 5. Б.қ - аяқтың алшақ қою, қол белде. Жүру кезегімен ауысып, орнында екі аяқпен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -15-20 сантиметр биіктіктен секіру; -Бір-біріне параллель екі сызықтың арасында тура бағытта жүру және жүгіру. Эстафеталық ойын: №7 «Көңілді доптар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	алдына, қолды артқа ұстау. Отырындар, допты жерде қолдан-қолға домалатамыз, тоқтаймыз, тік тұрамыз. 4-5 рет. 4. «Секіру» жаттығуы. Бастапқы калып: аяқ арасы алшақ, доп жерде, аяқтың қасында, қол белде. Допты айналып секіріп, қолды сермеу арқылы 8-10 адым. Тыныс алу ерікті түрде. 3 рет қайталау. 5. «Өзіңізге және төменге» жаттығуы. Баспқы калып: дәл бастапқыдай, доп төменде. Доп өзіңе қарай, ауаны мұрынмен ішке тарту. Ауаны шығарған кезде «төө-мееен» сөзін айту. 3-4 рет қайталау). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты кеудеден алдыға қарай лақтыру; - Допты жоғары лақтырып, жерге түсіп, қайта ұшқан кезде екі қолмен қағып алу. Эстафеталық ойын: № 30 «Шебер» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	«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: -Залдың ортасы арқылы бір-бірден тізбекке тұрып жүру, жүгіру, екі-екіден тізбекке тұрып жүру, жүгіру. - аяқтың ұшына қарай басып жүгіру. Эстафеталық ойын: № 31 «Жаңа орын» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.
--	--	---

Әдіскер:

З.Сабитова

03.04.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 31
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 10.04-14.04. 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.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
Секіру. Мақсаты: Балаларға шұңқырға секіру жаттығуларын орындату; орындықтан аяқты жартылай бүгіп секіре білу және тепе-теңдік сақтай білу шеберліктерін (машықтарын) бекіту. ЖДЖ: Жалаушамен Кұрсаумен орындалатын жаттығулар. 1. «Кұрсау иықта». Б.к.: аяқты алшақ, құрсауды төмен ұстау. 1-2 – құрсауды иықтан асыра көтеру, басты тік ұстау; 3-4 – б.к. 8 рет қайталау. 2. «Кұрсауды үрле». Б.к.: аяқ иық деңгейінде, құрсау кеуде тұста. 1-2 – алға сәл иілу, құрсауды бетке жақындату – демді созып сыртқа шығару; 3-4 – б.к. – демді ішке тарту. 8–10 рет қайталау. 3. «Кұрсауға жет». Б. к.: шалқадан жату, құрсау бас жақта. 1-2 – аяқты сәл екі	Жүру, тепе-теңдікті сақтау. Мақсаты: Балаларды еденде иректеліп жатқан жіп үстімен басына құм салынған қапшықпен қолды екі жаққа созып, тепе-теңдік сақтап және әдемі жүруді бекіту. ЖДЖ: (Доппен) 1. б.к.: 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.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, ұстаныңыз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу	Жүгіру. Мақсаты: Баяу қарқынмен жүгіруге үйрету, қозғалыс қарқынын сақтап жүгіру және аяқты өкшеден аяқтың ұшына қарай басып жүгіру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: : «Зырылдауық (пропеллер)» жаттығуы. Б.к: 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.к келіп, «төмен»деу керек. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру. (5рет) «Тізені шапалақтау» жаттығуы Б.к: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2-оң тізеге (сол) еңкейіп, «шарт» деу. 3-4 – б.к. (5рет).

жакка созып, жоғары көтеру, құрсауға тигізу; 3-4 – біртіндеп төмен түсіру. Тізені бүкпей, аяқтың ұшын созу. 6-8 рет қайталау. 4. «Құрсауды көтер». Б.к.: етпетінен жату, құрсауды ұстап қолды артқа қарай созу, тізені бүгіп, аяқ ұшымен құрсауды ілу. 1-2 – аяқ пен қол жоғарыда, жоғары тартылу; 3-4 – б.к. 6-8 рет қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру; - Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру). Эстафеталық ойын: №7 «Көңілді доптар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	5. б.к.: Тізеге отыру, өкшеге отыру, доп он қолында 1-4 оңға еңкейтіңіз, допты өзіңізден түзу айналдырыңыз; 5-8 бастапқы күйіне оралу. Солға сол жакта (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: - Басқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылу; - Көлбеу тактаймен (ені 20 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. Эстафеталық ойын: № 30 «Шебер» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	«Сипаймыз» жаттығуы. Б.к: 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: - Қалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру; - Ирелендеп жүгіру. Эстафеталық ойын: № 31 «Жаңа орын» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.
---	--	--

Әдіскер:

З.Сабитова 10.04.23 жк

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 33
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен, «Жұлдызша»» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 17.04-21.04. 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.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Балалардың үш дөңгелекті велосипед тебуге қызығушылықтарын арттыру; Оңға, солға бұрылу икемділіктерін жетілдіру. ЖДЖ: Жалау төмен. Жалаушаларды алға, жоғары көтеру, жалаушаларға қарау, оларды түсіру, бастапқы орнына оралу. (5-6 рет). 2. Жалау иықта. Отыру, еденге жалаудың ұшын тигізу, тұру, бастапқы күйге оралыңыз (5-6 рет). 3. Б.қ. - аяқ иық деңгейінде, жалау төмен. Оңға (солға), жалаушаларды жан-жаққа бұру, бастапқы күйге оралу. (5-6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - үш аяқты велосипед тебу;	Секіру. Мақсаты: Балаларды бір орында тұрып екі аяқпен секіруге үйрету; балаларда сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын қайталату; қимылды ойын арқылы құрсауларды домалату іскерліктерін жетілдіру. ЖДЖ: (Кегельмен орындалатын) 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 (5-6 рет). Б.қ.: аяқты екі жаққа кенінен ашып тұру, кегельдерді кеуде тұсында ұстап тұру. 1 – кегельдерді екі жаққа созу; 2 – алға иілу, кегельді еденде тигізу; 3 – тік тұру, кегельдерді екі жаққа ұстау. 4 – б.қ. келу (5-7 рет). Б.қ.: тізерлеп тұру, кегельдерді иықтарына қойып тұру.	Жүру. Мақсаты: Балаларды сапқа бір-бірден және бірінің артынан бірі тұрып жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға үйрету; сап түзеп тізесін жоғары көтеріп қимыл үйлесімділігін сақтау жүру дағдыларын жетілдіру; 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. 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, дене тік, қол төменде.

-Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 5 рет секіру); Эстафеталық ойын: №12 «Допты жалғастыр» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	1 – 2 – оңға бұрылу, оң аяқтың өкшесінің тұсына жақындатып, еденге тигізу; 3 – 4 – түзу тұрып, алғашқы қалыпка оралу. Дәл солай сол жаққа қарай (6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру). Эстафеталық ойын: № 15 «Мәреге кім бұрын» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	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 арасы алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп "Тербе!" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Сапта бір-бірден жүру; -Гимнастикалық орындық үстімен, баладан екі қадам алыс қойылған, толтырылған доптарды аттап жүру. Эстафеталық ойын: №18 «Баскетбол» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.
--	--	---

Әдіскер:

З.Сабитова

З.Сабитова

17.04.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 34
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 24.04-28.04. 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.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
Лактыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Допты бір-біріне лактыру, ұстап алу қабілеттерін жетілдіру. ЖДЖ: «Толкын» жаттығуы. 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 сол қолға тигізу. Аяқты қимылтатпау және бүкпеу. 6 рет 3. «Қатты сермеу» жаттығуы.	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларды гимнастикалық қабырғаның басына дейін өрмелеу, басқа аралыққа ауысып төмен түсуге үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ептілік пен шапшаңдықты дамыту. ЖДЖ: (Кегельмен орындалатын) Б.к.: 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.к.: аяқты екі жаққа кеңінен ашып тұру, кегельдерді кеуде тұсында ұстап тұру. 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.	Жүру. Мақсаты: Балаларды сапқа бір-бірден және бірінің артынан бірі тұрып жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға үйрету; сап түзеп тізесін жоғары көтеріп қимыл үйлесімділігін сақтау жүру дағдыларын жетілдіру; 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. 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ,

Б.к.: өкшеде отыру, таспаны төмен түсіріп ұстап тұру. 1-2-тізерлеп тұрып, таспаны жайлап жоғары көтеріп, қатты сермеу. 3-4-б.к. 5-6 рет 4. «Еңкею» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, қол дене түзілісі бойында. 1-3-жайлап алға еңкею, иіліп, қолды созып, қолдың басын қимылдата, таспаны толқын тәрізді сермеу. 4-б.к. келу. 6 рет 5. «Жел ойнайды» жаттығуы. Б.к.: аяқты айқастыра отыру, тапсанын екі шетінен ұстап, қолды жоғары көтеру. Қолдың басын қимылдата, таспаны толқын тәрізді сермей бірнеше рет онға, солға еңкею (тенселу) 6 рет. 6. «Жел еседі» жаттығуы. Б.к.: аяқ сәл алшақ, таспаны алдыда жоғары салбырата ұстап тұрып, тастапы үрлеу 30 сек. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Алға қарай жылжып, допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4-5 м) Эстафеталық ойын: № 1 «Доп кімде?» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	1 – 2 – оңға бұрылу, оң аяқтың өкшесінің тұсына жақындатып, еденге тигізу; 3 – 4 – түзу тұрып, алғашқы калыпқа оралу. Дәл солай сол жаққа қарай (6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Гимнастикалық қабырғаның басына дейін өрмелеу, келесі аралыққа ауысып төмен түсу. Эстафеталық ойын: № 15 «Мәреге кім бұрын» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп "Жаса!" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы калып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы калып: жерде отырады, аяқ арасы алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп "Тербе!" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы калып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы калып: аяқты бірге ұстау, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы калып (жаттығу 3 рет қайталанады). - Допты он және сол қолмен жерге кезек-кезек ұрғылап, 5 м жерді жүру; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Сапта бір-бірден жүру; - Гимнастикалық орындық үстімен, баладан екі қадам алыс қойылған, толтырылған доптарды аттап жүру. Эстафеталық ойын: № 18 «Баскетбол» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.
---	--	---

Әдіскер:



З.Сабитова

24.04.23 ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 35
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 02.05-05.05.2023 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.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Сейсенбі		Жұма
Жалпы дамытушы жаттығулар: Мақсаты: 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 іскерліктерін дамыту. ЖДЖ: 1. б.қ. - аяқтың иық енінде тұруы, доп екі қолда төмен. Доп жоғары, оңға (солға) қисайыңыз, түзетіңіз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (4-6 рет). 2. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, иілген қолдарда доп кеудеде. Отырыңыз, допты тастаңыз және оны екі қолыңызбен ұстаңыз; допты алу, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет). 3. б.қ. - 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.қ. - шалқаңызда жатып, аяқтарыңыз түзу; бастың артындағы доп. Оң (сол) аяқты көтеріңіз, доппен аяқтың саусағын тигізіңіз; аяқты төмендетіңіз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (5 рет).		Жүгіру. Мақсаты: Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыруға жаттықтыру; заттар арасымен жүгірге жаттықтыру. ЖДЖ: Б.қ.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты он – сол жаққа қисайту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Өткеншек» 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Гүл» 3. Қолды белге ұстап, тізерлей отырады, денені екі жаққа кезек бұрып, орамалды жаяды. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «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.қ.: «Шырақ» 5. Аяқты иық деңгейіне қойып, қолды жоғары көтереді, алға еңкейеді, түзу тұрады, солға еңкейеді, түзу тұрады. /6 рет қайталау/ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

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

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

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Жыланша ирелеңдеп жүру;

- Доға астынан еңбектеп өту.

Қ/ойын: №9 «Жас батыр»

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

-Қапшықты алысқа лақтыру;

-Заттар арасымен жүгіру.

Ойын: №22 «Үш орындық»

Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.

Әдіскер:



З.Сабитова

0205.23 ок

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы №36
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 08.05-12.05.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Танертенгі жаттығу	№2 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдәурен» тобы	09.05-09.10	
«Жұлдызша» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі		Жұма
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Еңбектеу мен доғаның астынан өтуді кезектестіріп орындауды қайталау; бір орында тұрып, ұзындыққа секіруді жетілдіру. ЖДЖ: (Жұптасып құрсаумен орындалатын жаттығулар) 7. Б.к.: шенбер ортасында бір-біріне арқамен тік тұру, құрсау иықта. 1-2 – құрсауды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру – демді ішке тарту; 3-4 – б.к. 5-6 рет қайталау. 8. Б.к.: қайталанады. 1-2 – құрсауды жоғары көтеру, оңға (солға) иілу, демді ішке тарту; 3-4 – б.к. 6 рет қайталау. 9. 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. 10. Б.к.: құрсауды баппайлармен 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. 11. «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		Жүру. Мақсаты: Жүруді шашырап жүрумен алмастыру; гимнастикалық орындық үстінде жүруді бекіту. 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 (5-6 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). 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: -Жүруді шашырап жүгірумен алмастыру;

айналым). Денені тіктеп, бағытты өзгерту. 3-4 рет қайталау. 12. Б.қ.: қайталау. Тізені жоғары көтеріп, құрсауды айнала ырғақпен жүгіру (үш айналым), бір орында адымдау. Бағытты өзгерту. 3-4 рет қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Доға астынан еңбектеу; -Гимнастикалық қабырғада өрмелеу. Эстафеталық ойын: № 11 «Қырықаяқ» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	- Гимнастикалық орындық үстінен жүру. Қ/ойын: № 23 «Соқыр теке» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
--	---

Әдіскер:



З.Сабитова

08.05.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 37
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 15.05-19.05.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау		8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертенгі жаттығу		№2 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдәурен» тобы		09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы		09.05-09.10	
Дүйсенбі		Сейсенбі	Жұма
Тепе-теңдік сақтау. Мақсаты: балалардың гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту жаттығуының техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін жетілдіре отырып, дене, аяқ бұлшық еттерін дамыту. ЖДЖ: 1. Доппен Б.к.: 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.к.: 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.		Жүгіру. Мақсаты: Жүру және жүгіру дағдыларын жетілдіру; допты, қапшықты алысқа лақтыруға, секіруге жаттықтыру. ЖДЖ: Сылдырмақтармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары: Б.к.: аяқтар иық деңгейінде, қолдарында сылдырмақ. Сылдырмақтарды қолдарына алып, екі жаққа созып, жоғары көтеру, сылдырлату, төмен түсіру, қайтадан алғашқы қалыпқа оралу. Б.к.: аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында сылдырмақ. Еңкейіп, сылдырмақтарын аяқтың саусақтарына тигізу, тік тұру. Б.к.: аяқтар иықтың деңгейінде, сылдырмақтарды иыққа қойып тұру. Жартылай отырып, сылдырмақтарды еденге қою; қолдарын белге қойып, жартылай отыру, сылдырмақтарын алу, тік тұру, алғашқы қалыпқа оралу.	
		Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Бөренеден аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту дағдыларын бекіту. ЖДЖ: Жүрудің түрлері: - еденде созылып жатқан жіптің үстімен аюдың жүрісін салып жүру; - гимнастикалық орындықтар үстімен шалқадан жатып, алға жылжу; - үлкен шығыршықтың бойымен қысқа адымдар жасап жүру (диаметрі 1 м); - орындықтарға қойылған таяқшалардан аттап жүру. 3. Еденге қолдарын артқа тіреп, 1 – аяқтарын түзу ұстап, кезек-кезек жоғары көтеру, түсіру; 2 – 360 градусқа оңға, солға бұрылу. 4. Бір аяқпен тұру, көздерін жұму.	

Б.қ.: тізерлеп тұру, екі қолмен допты ұстау. 1-2 – отырып, кеудені оңға бұрып, допты еденге тигізу; 3-4 – алғашқы қалыпқа келу. Осыны сол жакқа қарай қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Сапты бұзбай төрт тағандап еңбектеу; -Бағытты өзгертіп жүру. Эстафеталық ойын: № 24 «Ұшқыштар» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.	Б.к.: отыру, сылдырмактарды иыққа қойып ұстау. Оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты аяқтың ұшына жақындатып қою, оңға бұрылу (солға), сылдырмақты көтеріп алу, алғашқы қалыпқа оралу Б.қ.: аяқтарымыз сәл ашылған, сылдырмактар қолда, кеуде тұсында. Жүру мен қос аяқпен секіруді ауыстырып орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Жүгіруді, жүрумен кезектестіру; - Басқа қапшық қойып, заттарды аттап өту. Эстафеталық ойын: № 5 «Кеме» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	5. «Қарлығаш» жаттығуын орындау (құс сияқты канатын жайып отыру). 6. Басына құм салынған қапшықты қойып, қолдың көмегінсіз тұру және отыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Басқа қапшық қойып өту. Эстафеталық ойын: №37 «Доппен секіру» Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
---	--	--

Әдіскер:



З.Сабитова

15.05.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 38
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: V апта 22.05-26.05.2023 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, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Балдәурен» тобы	09.00-09.05	
«Жұлдызша» тобы	09.05-09.10	
Дүйсенбі	Сейсенбі	
Спорттық жаттығулар. Максаты: Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу дағдыларын бекіту. ЖДЖ: 1. Жүріп орындалатын ЖДЖ: Б.к.: аяқтарының арасын ашып, шығыршықтың екі шетінен ұстап, алдыға созып отыру. Колдарын жоғары көтеру, жоғары қарау, төмен түсіру. 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»).	Секіру. Максаты: 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.к.: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1 – 2 – жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3 – 4 – б.к. келу, «төмен» деу. 5 – 6 рет. 2. «Бұрылу» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру. 1 – оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2 – б.к. Сол жаққа орындау. Әр жаққа 5 – 6 реттен. 3. «Сәл отыру» жаттығуы. Б.к.: н.т. жіптің екі шетінен ұстап тұру.	

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:

-Велосипед тебу.

Қ/ойын: № 6 «Аюдың апаны»

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

1 – 2 – сәл отыру, арканы 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.

«Қанат қағу» жаттығуы.

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

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

«Маятник тілі».

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

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

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

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

Б.к. – аяқ иық деңгейінде, текшемен қол төмен, текше сол қолда.

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

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

-Қатарынан тізіліп бір аяқпен залдың қарсы бетіне дейін жүру, жүгіру, секіру.

Қ/ойын: №7 «Қасқырлар мен лақтар»

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

Әдіскер:

З.Сабитова

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 39
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Балдәурен», «Жұлдызша» ересек топтары
Балалардың жасы: 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: V апта 29.05-30.05.2023 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.
«Балдәурен» тобы	08.50-08.55	
«Жұлдызша» тобы	08.55-09.00	
Дүйсенбі	Сейсенбі	
Жалпы дамыту жааттығулар. Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұрып жаттығулар жасау қабілетін жетілдіру Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүру дағдысын бекіту. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолдарын 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	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.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. 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.	

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;

- 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру.

Эстафеталық ойын: №20 «Жүйрік ат»

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

1.2. Б.қ. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).

3.2. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады).

4. Б.қ. аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.

4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму.

4.2. Б.қ. 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.

Әдіскер:

З.Сабитова

29.05.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

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

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 05.09.-08.09.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені газарту) Залды кварцтау.
Таңертенгі жаттығу	№1 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Жүру. Мақсаты: Сапта бірінің артынан бірі жүру, қолды белде ұстап аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүруді жүгірумен алмастыру; Сапқа тұру, жетекшіге қарап түзелу дағдыларын дамыту. ЖДЖ: «Қарағайлы орманда» 1. Б.қ - аяқты бір-бірінен алшақ қою, жіп төмен. Өрілген жіпті алға, жоғары, алға, төмен көтеру, бастапқы күйге оралу 2. Б.қ – аяқ алшақ, жіп төмен. Өрілген жіпті алға қарай көтеру, отыру, қолды түзу ұстау, тұру, бастапқы күйге оралу. 3. Б.қ - тізе бүгіп, жіп төмен. Оңға (солға) бұрылу, жіпті бүйірге, қолды түзу алу; бастапқы қалыпқа оралу.	Тепе-теңдікті сақтау. Мақсаты: Шектеулі зат үстімен жүргенде тепе-теңдікті сақтауға, адымдап, аяқ ұшымен жүруге, шығыршықтан қос аяқпен секіру іскерліктерін дамыту. ЖДЖ: (Доппен) 1. б.к.: 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.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	Жүгіру. Музыкаға сәйкес өкшеден аяқтың ұшына ауысу, қысқа адым және кең адыммен шашырап жүгіру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: «Қол жоғарыда» Б. қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне қарап қол ұстасып тұру. 1 – қолды екі жаққа созу; 2 – қол жоғары; 3 – қол екі жақта; 4 – бастапқы қалып (8 рет). «Отырып-тұру» Б. қ. – н.т. 1-2 – қол ұстасып отырып, тұру; 3-4 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). «Бұрылу» Б. қ. – бір-біріне бетпе-бет, аяқ иық деңгейінде, қолды аяқастырып тұру. 1 – денені оңға (солға) бұру; 2 – бастапқы

4. Б.қ - отыру, аяқтар алшақ, тізеді . Өрілген жіпті жоғары көтеру, алға еңкею және еденге жіпті тигізу. Жіпті жоғары, бастапқы күйге оралу. 5. Б.қ - аяғы сәл алшақ, қолдар ерікті, еденде жіп. Екі аяғымен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық орындық үстімен қолға доп ұстап , тепе-тендік сақтап жүру; -Баяу жүру, аяқтың ұшынан өкшеге қарай ауыса жүру. Қ/ойын: №12 «Жұптасқан эстафета» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.	4. б.қ.: Аяқтың ені туралы аяқтар, доп оң қолында. 1-2 - отырыңыз, допты еденге ұрыңыз, ұстаныңыз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 5. б.қ.: 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.қ.: Негізгі ұстаным, белдікке қол, доп еденге. Допты екі аяқпен оңға және солға айнала отырып, орнында жүрумен ауысу Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты қос қолмен лақтыру, кеудеге қыспай қағып алу; - гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Қ/ойын: № 3 «Жұбынды тап» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуларын жасау.	қалып (6 рет). «Қарлығаш» Б. қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру; 1-2 – аяқты алма-кезек көтеру (оң және сол) – қарлығаш (әрқайсысы 6 рет). «Секіру» Б. қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне бетпе-бет, қол ұстасып тұру; 1-2 – секіру. (8 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру; -Гимнастикалық орындық үстімен жеңіл жүгіру, орындықтың аяғында қолды созып отыру тұру белгіленген орынға секіру. Қ/ойын: №2 «Ұстап ал!»
--	---	---

Әдіскер:



З.Сабитова

05.09.22ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 2
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 12.09.-15. 09. 2022 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Б. қ: «Оң-сол»	Секіру. Мақсаты: Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6–8 метр) іскерліктерін дамыту. ЖДЖ: құрсаумен орындалатын жаттығулар. 1. «Құрсау иықта». Б.қ.: аяқты алшақ, құрсауды төмен ұстау. 1-2 – құрсауды иықтан асыра көтеру, басты тік ұстау; 3-4 – б.қ. 8 рет қайталау. 2. «Құрсауды үрле». Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, құрсау кеуде тұста. 1-2 – алға сәл иілу, құрсауды бетке жақындату – демді созып сыртқа шығару; 3-4 – б.қ. – демді ішке тарту. 8–10 рет қайталау. 3. «Құрсауға жет». Б. қ.: шалқадан жату,	Лақтыру, қағып алу, домалату. Мақсаты: Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың

1. Аяқтары алшақ , қолдары белде. басты оң иыққа қисайту иықты көтермеу керек , басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау) Б. қ.: «Шеңбер» 2. Аяқтары алшақ , қолдары иықта. 1-4 қолымызды шеңбер бойынша алдыға қарай айналдырамыз. 5-8 — қолымызды шеңбер бойынша артқа қарай айналдырамыз. / 5 рет қайталау/ Б. қ.: «Бұйрықты орында» 3. Аяқтары алшақ , қолдарымыз басымызда. 1- оң жаққа еңкею, 2- б.қ. 3 — сол жаққа еңкею, 4- қолымызды алдыға созып, отырамыз. 5 — б.қ. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Шам жағу» 4. Аяқтары алшақ , қолдарымыз жанда. 1- қолымыз басымызда, 2- қолымыз жоғары, оң аяғымызды артқа қойып, өкшемізді көтереміз, бүгеміз. 3- оң аяғымызды қоямыз, қолымыз басымызда. 4- б.қ. Сол аяқпен де дәл солай қайталау. / 6 рет қайталау/ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Еңбектеу, биіктігі 40 см доға астынан еңбектеп өту; -Тактайша, жіп, заттардың үстімен секіру. (биіктігі 15 см) Қ/ойын: №11 «Кеглиге тиіп кетпей, допты әкел» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.	құрсау бас жақта. 1-2 — аяқты сәл екі жаққа созып, жоғары көтеру, құрсауға тигізу; 3-4 — біртіндеп төмен түсіру. Тізені бүкпей, аяқтың ұшын созу. 6—8 рет қайталау. 4. «Құрсауды көтер». Б.қ.: етпетінен жату, құрсауды ұстап қолды артқа қарай созу, тізені бүгіп, аяқ ұшымен құрсауды ілу. 1-2 — аяқ пен қол жоғарыда, жоғары тартылу; 3-4 — б.қ. 6—8 рет қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты екі тізенің ортасына қыстырып, белгіленген жерге дейін секіру; -Көлбеу қойылған тактайға төрт тағандап өрмелеу. Қ/ойын: №10 «Кім кетті?» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуларын жасау.	ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; -Екі аяқпен алға жылжи секіру; Қ/ойын: № 8 «Қай жерде тығылғанын тап» Қорытынды: «Үйшік» тыныс алу жаттығуы.
---	--	--

Әдіскер:

З.Сабитова 12.09.22

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

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

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 19.09-22.09.2023 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, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Жүру. Мақсаты: Сап түзеп тұру, жұптасып, екі қатарға тұру. Шапшаң жылдамдықта шашырап, белгі бойынша тоқтай жүру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму дағдыларын дамыту. ЖДЖ: «Өкшемен тұру». Б.к.: н.т. құрсау иық тұста. 1-2 – құрсауды жоғарыға көтеріп, қарау, оң (сол) аяқты жанына қарай қойып, аяқтың ұшын созу; 3-4 – б.к. Басты тік ұстау. 5 рет қайталау. 1. Б.к.: аяқты алшақтата отыру, құрсау иықта. 1-2 – оңға (солға) бұрылу, құрсау	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 (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату іскерліктерін дамыту. ЖДЖ: Б.к.: аяқты алшақ қою, құрсауды артқа ұстау. 1-2 – құрсау артқа-жоғары, оң аяқты алға созып аяқ ұшымен тұру; 3-4 – б.к. Сол аяқпен осылай қайталау. Басты тік ұстау. 6 рет қайталау. 1. Б.к.: құрсау оң қолда. 1-2 – отыру, құрсауды жерге қойып, ұстап тұрып ішінен өту; 3-4 – сол қолмен қайталау (5 рет). 2. Б.к.: құрсау жерде. Құрсаудың үстіне аяқты қою, башпайларды және өкшені жерге қарай	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: Б.к.: қолды бүгіп, құрсауды тігінен кеуде тұсында ұстау. 1 – оң аяқты бүгіп жоғары көтеру, аяқтың ұшын созу, құрсауды тізеге ілу; 2 – аяқ алдыда, құрсау сол қалыпта; 3 – аяқты бүгу; 4 – б.к. Сол аяқпен осылай қайталау (4-5 рет). Б.к.: тізерлеп тұру, құрсауды жоғары

жоғарыда; 3-4 – б.к. 6 рет қайталау. 2 «Аяқ құрсауда». Б. к.: шалкадан жату, құрсау белде. 1-2 – құрсауды тігінен қою, аяқты бүгіп, құрсауға тіреп, тік жазу; 3-4 – б.к. 4-6 рет қайталау. 3. Б.к.: құрсау ішінде отыру, аяқты тіреу, қолды артынан тіреу. 1-2 – аяқты алға жазу; б.к.; 3-4 – қайталау, жамбаспен оңға 90 градусқа бұрылу; сол жақпен қайталау. 3-4 рет орындау. 4. «Құрсауға аяқ тигізу». Б. к.: шалкадан жату, құрсау бас жақта. 1-4 – аяқтың арасын сәл алшақтата жоғары көтеру, құрсауға аяқ ұшын тигізу; 5-8 – аяқты баяу төмен түсіру. Аяқты бүкпеу, аяқтың басын созып ұстау. 6-8 рет орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттай жүру; -Сапта тұрып бір қолмен бір-біріне доп лақтыру. Қ/ойын: №7 «Лақтыр» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.	жақындатып, жанымен бір жағына қарай, содан кейін екінші жанымен қарсы бағытта айнала жүріп шығу – б.к. 4-6 рет қайталау. 3. Б.к.; құрсаудың ішінде отыру, қолды артқа тіреу. 1-2 – аяқты алға тік жазу; б.к.; 3-4 – қайталау, жамбасты оңға 90 градусқа бұру; 5-6 – қайталау, тағы 90 градусқа бұру; 7-8 қайталау, тағы 90 градусқа бұру. Басты түсірмеу. 3-4 рет қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық қабырғаға түрлі тәсілдермен, сатыны аттамай өрмелеу; -Арқаға құм қапшыққа қойып, қарынмен еңбектеу. Қ/ойын: №7 «Лақтыр» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуларын жасау.	көтеру. 1-2 – он жаққа жантая отыру, құрсауды иыққа қарай апару; 3-4 – б.к. сол жақпен қайталау. 5 рет қайталау. Б.к.: аяқты біріктіру, құрсау жерде. 9 рет құрсау жанында секіріп, оныншысында құрсау ішіне секіру, 180 градусқа бұрылу. Осыны тағы қайталап, құрсаудан секіріп шығу. Жүрумен алмастыра, 4 рет қайталау Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Ирелендеп жүгіру (10 м); -Тізені жоғары көтере екі санды сабалай жүгіруді жүрумен алмастыру. Қ/ойын: №8 «Қай жерде тығылғанын тап» Қорытынды: «Үйшік» тыныс алу жаттығуы.
---	---	--

Әдіскер:



З.Сабитова

19.09.22

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

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

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 26.09-29.09.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварттау.
Таңертеңгі жаттығу	№ 2 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: Тізбекпен жүру, жүгіруге, құрсаудан-құрсауға өтуге жаттықтыру. Қозғалыс кезіндегі қол мен аяқтың қимылдарын жалғастыру. Ептілікті, жерден екі аяқпен бірдей итеріліп секіру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Б.қ.: аяқты алшақ қою, құрсауды артқа ұстау. 1-2 – құрсау артқа-жоғары, оң аяқты алға созып аяқ ұшымен тұру; 3-4 – б.қ. Сол аяқпен осылай қайталау. Басты тік ұстау. 6 рет қайталау. 1. Б.қ.: н.т.: құрсау оң қолда. 1-2 – отыру, құрсауды жерге қойып, ұстап тұрып ішінен өту; 3-4 – сол қолмен қайталау (5 рет). 2. Б.қ.: н.т.: құрсау жерде. Құрсаудың үстіне аяқты қою, башпайларды және өкшені	Спорттық жаттығулар Мақсаты: Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу іскерліктерін 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 алшақ 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»	Аяққа арналған 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 бүту, алға созу, қайтадан бүту және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: 1 Б.қ.: шеңбер ортасында бір-біріне арқамен тік тұру, құрсау иықта. 1-2 – құрсауды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру – демді ішке тарту; 3-4 –

жерге қарай жақындатып, жанымен бір жағына қарай, содан кейін екінші жанымен қарсы бағытта айнала жүріп шығу – б.к. 4-6 рет қайталау. 3. Б.к.; құрсаудың ішінде отыру, қолды артқа тіреу. 1-2 – аяқты алға тік жазу: б.к.; 3-4 – қайталау, жамбасты оңға 90 градусқа бұру; 5-6 – қайталау, тағы 90 градусқа бұру; 7-8 қайталау, тағы 90 градусқа бұру. Басты түсірмеу. 3-4 рет қайталау. 4. Б.к.: н.т.: қолды бүгіп, құрсауды тігінен кеуде тұсында ұстау. 1 – оң аяқты бүгіп жоғары көтеру, аяқтың ұшын созу, құрсауды тізеге ілу; 2 – аяқ алдыда, құрсау сол қалыпта; 3 – аяқты бүгу; 4 – б.к. Сол аяқпен осылай қайталау (4-5 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Теріс қараған күйде артқа қарай жүру; - сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; - Орташа жылдамдықпен жүгіру. Қ/ойын: №13 «Допты сал» Қорытынды: «Әтеш» тыныс алу жаттығуы.	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: -Велосипед тебу; -Велосипедпен оңға, солға бұрылу. Қ/ойын: №6 «Еденде қалма» Қортынды: Тыныс алу жаттығуларын жасау.	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 жаққа бұрылу. 3-5 рет қайталау. Орын алмастыру. 4.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: -Музыкалық белгі бойынша қимыл бағытын өзгерте жүгіру; -Тізені бүкпей аяқты нық басып жүру. Қ/ойын: №1 «Мысық пен торғайлар» Қорытынды: «Құс» тыныс алу жаттығуы.
---	---	---

Әдіскер:



З.Сабитова

26.09.22

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 5

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 03.10-06.10. 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Жүгіру. Мақсаты: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шенбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру іскерліктерін дамыту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Орта қарқында (30 секунд), белгі бойынша жүрумен алмастыра жүгіру;	Домалату, қағып алу, лактыру. Мақсаты: Балаларды тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүруге; жұптасып бір қатармен жүгіруге; қос қолмен қағып алуға (4-5 рет) үйрету; баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; екі қатармен тұру іскерліктерін жетілдіру. ЖДЖ: Б.к.: аяқтарды қосып тұру, доп төменге екі қолда. Допты жоғары қарай көтеру, жоғары қарау, төмен түсіру, бастапқы қалыпқа келу. Б.к.: аяқтары иық деңгейінде, доп екі қолында – кеуде тұсында. Еңкею, допты еденге тигізу, тік тұру, бастапқы қалыпқа келу. Б.к.: аяқтарды қосып тұру, доп төменде екі қолында. Отыру, допты алға созу. Тұру, бастапқы қалыпқа келу.	Қимылды ойындар. Мақсаты: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. ЖДЖ: Жалау төмен. Жалаушаларды алға, жоғары көтеру, жалаушаларға қарау, оларды түсіру, бастапқы орнына оралу. (5-6 рет). 2. Жалау иықта. Отыру, еденге жалаудың ұшын тигізу, тұру, бастапқы күйге оралыңыз (5-6 рет).

-Аякты түзу алға сермей кең және қысқа адыммен жүгіру. Қ/ойын: № 5 Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.	Б.қ.: отыру, допты алдында ұстау. Допты өз айналасында оңға(солға) қарай домалату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5 рет); Қ/ойын: №12 «Кім кетті?» Қорытынды: «Қарлар» тыныс алу жаттығуы.	3. Б.қ. - аяқ иық деңгейінде, жалау төмен. Оңға (солға), жалаушаларды жан-жаққа бұру, бастапқы күйге оралу. (5-6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Басқа дорбаша қойып, арқан үстінен жүру; .Қысқа, ұзын секіртпеден секіру. Қ/ойын: №2 «Ұстап ал!» Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
---	---	--

Әдіскер:



З.Сабитова

03.10.22

Денешынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

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

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 10.10-13.10.2022 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; еппетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арканның астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту іскерліктерін жетілдіру. ЖДЖ: 1. Б.қ - аяқты бір-бірінен алшақ қою, жіп төмен. Өрілген жіпті алға, жоғары, алға, төмен көтеру, бастапқы күйге оралу 2. Б.қ – аяқ алшақ, жіп төмен. Өрілген жіпті алға қарай көтеру, отыру, қолды түзу ұстау, тұру, бастапқы күйге оралу.	Секіру. Мақсаты: Балаларды түрлі қарқында жүру; заттарды аттап жүтіру; заттардың арасымен (арақашықтығы 2 м) секіру дағдысын пысықтау; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын дамыту. ЖДЖ: 1. Б.қ – аяқ алшақ, доп екі қолда төмен. Допты алға, жоғары көтеру; допты төмендету, бастапқы орнына оралу. 2. Б.қ. - аяқ иық деңгейінде, доп екі қолда кеудеде. Иілу, допты оңнан солға қарай айналдыру, жоғары көтеру, бастапқы орнына оралу. 3. Б.қ - отыру, аяқтары бөлек, доп екі қолында алдында. Иілу, еденге доппен мүмкіндігінше әрі қарай тигізу, түзелу, бастапқы орнына оралу.	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 лақтыруға үйрету. ЖДЖ: 1. Бастапқы қалып (бұдан әрі - Б.қ.) – аяқты алшақ қою, қолды төмен түсіру. Қолдарын жанынан жоғары көтеру, қолдарының 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 - тізе бүгіп, жіп төмен. Оңға (солға) бұрылу, жіпті бүйірге, қолды түзу алу; бастапқы қалыпқа оралу. 4. Б.қ - отыру, аяқтар алшақ, тізеде. Өрілген жіпті жоғары көтеру, алға еңкею және еденге жіпті тигізу. Жіпті жоғары, бастапқы күйге оралу. 5. Б.қ - аяғы сәл алшақ, қолдар ерікті, еденде жіп. Екі аяғымен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу; -5-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Қ/ойын: №1 «Мысық пен торғайлар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау	4. Б.қ - тізерлеп отырып, өкшеге отырып, доп екі қолында алдында. Допты қолмен айналдыра отырып, оңға және солға айналдыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -- екі аяқты қосып заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; -Допты бір-біріне қос қолымен басынан асырып лақтыру(арақашықтығы 1,5-2 м); Қ/ойын: №3 «Жұбынды тап» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	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. 5. Б.қ – аяқ алшақ, қол белде. Жүру кезегімен ауысып, орнында екі аяқпен секіру Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Биікке қойылған нысанаға допты лақтыру, қағып алу, жерге соғу; -Қолды ауыстыра отырып, гимнастикалық орындық үстімен допты домалату. Қ/ойын: №15 «Ау» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
---	---	---

Әдіскер:



З.Сабитова

10.10.2024

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

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

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 17.10-20.10.2022 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Домалату, қағып алу, лақтыру. Мақсаты: 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 дамыту. ЖДЖ: 1. Б.к. - аяқ иық деңгейінде, доп екі қолда төменде. Допты алға, жоғары көтеру, оған карау, алға және төмен түсіру, бастапқы орнына оралу. 2. Б.к. – өкшемен отыру, доп екі қолда алдыда. Тізеге тұру, допка тұру; бастапқы қалыпқа оралу 3. Б.к. - өкшелерде отыру, екі қолда доп алдында. Допты қолмен итеріп, айналада оңға (солға) айналдыру	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 бұлышықтарын нығайту. ЖДЖ: Сақинамен жалпы дамыту жаттығулары... 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.	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 орындау. . Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, карапайым дене жаттығуларымен алмастыруға үйрету. ЖДЖ: 1. б.к.: Аяғы бөлек, доп он қолында. 1 - қолды екі жакқа; 2 - қолды алға, допты сол қолға жылжытыңыз; 3 - қолды екі жакқа; 4— бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет).

4. Б.қ - шалқасынан жатып, доп екі қолмен бастың артында. Тіздегі бүктелген аяқты көтеру, доппен тигізу, түзу, бастапқы күйге оралу 5. Б.қ - отыру, аяқты алшақ қою, доп сенін алдында. Допты жоғары көтеру, еңкею, доппен еденге мүмкіндігінше тигізу, түзу, бастапқы орнына оралу 6. Б.қ-аяқтарды сәл алшақ ұстау, доп еденде. Доппен жүру кезектесіп екі аяқпен секіру Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты қағып алып жүгіру. -Қос қолмен алысқа лақтыру. Қ/ойын: №1 «Мысық пен торғайлар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау	2. б.қ.: Негізгі ұстаным, екі қолыңызбен төменгі жағында, ортаңғы сырты үшін екі қолмен ұстаның. 1 - отырыңыз, қоңырау шалу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 3. б.қ.: 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.қ.: 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: -Гимнастикалық адыммен иыққа таяқ қойып, көзді жұмып жүру; -20-30 м арақашықтықта орташа шапшаңдықпен 60-100 метрге дейін жүру. Қ/ойын: № 13 «Допты сал» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	2. б.қ.: 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.қ.: 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.қ.: 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.қ.: 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: -Екі аяқпен шахмат тәрізді қойылған доптардың (5-6 дана) үстінен қос аяқпен секіру; -Еңкейтілген баскышпен өрмелеп, гимнастикалық қабырғаға ауысу және саты шарбақтарынан ұстап, төмен түсу. Қ/ойын: №14 «Кедергі жолдар» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
--	---	--

Әдіскер:

З.Сабитова

17.10.22

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 8
Білім беру ұйымы: КМКК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: VI апта 24.10-27.10.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды қварттау.
Таңертеңгі жаттығу	№2 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Лақтыру, қағып алу, домалату. Баланың қимыл-қозғалыс жүйесінің дамуына жағдай жасау. (аяқты айқастырып жүру, отырып және жартылай отырып жүру, артпен жүру – 4 метр), ырғақпен қозғалуға үйрету. Бір-біріне допты бастан асыра лақтыруға және допты саусақтарын ашқан күйде қағып алуға үйрету ЖДЖ: 1. б.к. - аяқтың иық енінде тұруы, доп екі қолда төмен. Доп жоғары, оңға (солға) қисайыңыз, түзетіңіз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (4-6 рет). 2. б.к. - аяқтар сәл алшақ, иілген колдарда доп кеудеде. Отырыңыз, допты тастаңыз және оны екі қолыңызбен ұстаңыз; допты алу, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет).	Жалпы дамытушы жаттығулар. Жүру. Мақсаты: Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдар-ды дұрыс орындау білік-тері мен дағдыларын қалыптастыру; жүру мен жүгіруде, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбие-леу. Кішірейтілген тірек алаңы бойынша тепе-теңдік сақтауға үйрету. ЖДЖ: 1. б.к.: Негізгі ұстаным; қолдар кеуде алдында бүгілген, алақан төмен. 1-3 - қолды екі жаққа қаратып үш базар; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 2. б.к.: Аяқтар алшақ, қолдар жоғары. 1 оңға еңкейту; 2 - солға қарай қисаю; 3 - оңға қарай еңкейту; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (3-4 рет).	Жүгіру. Тепе-теңдікті сақтау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек ал- мастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Гимнастикалық орындық пен еніс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе- теңдікті сақтау іскерліктерін дамыту. ЖДЖ: 1. Б.к – аяқ алшақ, доп екі қолда төмен. Допты алға, жоғары көтеру; допты төмендету, бастапқы орнына оралу. 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

3. б.қ. - 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.қ. - шалқаньзда жатып, аяқтарыңыз түзу; бастың артындағы доп. Оң (сол) аяқты көтеріңіз, доппен аяқтың саусағын тигізіңіз; аяқты төмендетіңіз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (5 рет). 5. б.қ. - өкшелерде отыру, допты бүгілген қолдарда. Допты денеңізге айналдырып, қолыңызбен екі бағытта саусақпен айналдырыңыз (әр бағытта 2-3 рет). 6. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, иілген қолдарда доп. Екі аяқпен шеңбер бойымен, екі бағытта секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Допты қос қолмен желке тұсынан себетке лақтыру; - Бір қолмен қапшықты шығыршық ішіне лақтыру. Қ/ойын: №1 «Мысық пен торғайлар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау	3. б.қ.: Арқаньзда жатып, аяғыңыз бүгіліп, аяғыңыз еденде, қолыңыз дене бойымен. 1-2 - жамбасты көтеру, еңкею; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 4. б.қ.: арқаньзда жатып, қолдарыңызды дененің бойымен, бір аяғыңызды жоғары және алға көтеріңіз. Аяқтардың орнын 1 - 4. ауыстырыңыз. Содан кейін үзіліс жасап, қайтадан қайталаңыз (еденге өкшеніңбен, аяғыңызбен тиеңіз) - 2-3 рет. 5. б.қ.: Еденде отыру, аяқтар алшақ, қолдар белде. 1 - қолды екі жаққа; 2 - оң аяққа еңкейту, саусақтарыңызды қолыңызбен ұстаңыз; 3 - түзу, қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяқ үшін де солай (6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Тізені сәл бүге жүру. Қолды жан-жаққа созып, арқан үстімен жүру; - Таяқшаны артқа ұстап, қолтық астынан өткізіп, арқаға тақап, иықты тік ұстап жүру. Қ/ойын: №12 «Жұптасқан эстафета» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау	мүмкіндігінше әрі қарай тигізу, түзелу, бастапқы орнына оралу. 4. Б.қ. - тізерлеп отырып, өкшеге отырып, доп екі қолында алдында. Допты қолмен айналдыра отырып, оңға және солға айналдыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру; - Бір-бірінің қолынан ұстап жұптасып айналу. Эстафеталық /ойын: № 7 «Көңілді доптар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау
---	---	---

Әдіскер:  З.Сабитова 24.10.22

Денешынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 9

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: V апта 31.10-03.11.2022 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Мақсаты: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау. Спорттық ойын элементтері: кегль ойындарына үйрету. Бастапқы калыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру іскерліктерін дамыту. ЖДЖ: 1. б.қ.: Бүйір жақтағы негізгі қол тірегі. 1—— қолыңызды иығыңызға тигізіңіз, саусақтарыңызды жұдырыққа түйіңіз; 2 - бастапқы калыпқа оралу 2. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдікке қол. 1 - оң аяқты саусаққа алға қойыңыз; 2 - бастапқы калыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей	Спорттық ойындар. Мақсаты: Балалардың доптармен, құрсаулармен, ойыншықтармен ойындарын жетілдіру, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру. Гимнастикалық орындық үстімен допты жоғары көтеріп тепе-теңдік сақтауға үйрету. Ойындарға және жаттығуларға оң көзқарасты және оларды қажетсіну дағдысын қалыптастыру. Кішкентай допты еденге ұру дағдысын қалыптастыру. ЖДЖ: 1. Б.қ – аяқ алшак , доп екі қолда төмен. Допты алға, жоғары көтеру; допты төмендету, бастапқы орнына оралу.	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. Балаларды адамгершілік қарым-қатынасқа және ізгілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу. ЖДЖ: : Сақинамен жалпы дамыту жаттығулары... 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, алдыңызда тіке колмен сақина, екі қолыңызбен ортаңғы сыртқа ұстаңыз. 1-2 - қолды кері ұстау орнына бұрау арқылы сақинаны айналдыру; 3-4 - бастапқы калыпқа оралу - 5-6 рет.

3. б.к.: Аяқтар бөлек, қолдар екі жаққа. 1-2 - алға еңкейту, саусақтарыңызбен еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 4. б.к.: арқанызда жату, қолды дене бойымен. 1 - тізенізді бүгіңіз, қолыңызды ораныз, басыңызды тізенізге тигізіңіз; 2 — бастапқы қалыпқа оралу 5. б.к.: Арқамен жату, қолды дене бойымен. 1-8 есебімен кезек-кезек иілген аяқтармен айналдыру («велосипед»), содан кейін үзіліс жасап, демалып, қайтадан қайталаңыз. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты бастан асыра лақтыру; -3-4 м қашықтықтағы кегльдерге допты домалату. Эстафеталық /ойын: № 12 «Допты жалғастыр» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау	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: - Үш аяқты велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу; -Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру. Эстафеталық /ойын: № 17 «Кім мерген?» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау	2. б.к.: Негізгі ұстаным, екі қолыңызбен төменгі жағында, ортанғы 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 сакина 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 сакина. 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, ұсак адыммен жүру. Эстафеталық ойын: №7 «Көңілді доптар» Қорытынды: Жалауша ұстап, бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.
---	---	---

Әдіскер:

З.Сабитова

31.10.22

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 10

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 07.11-10.11.2022 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Қимылды ойындар. Мақсаты: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. ЖДЖ: Б.к.: «Жылынның қимылы» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Жалауша төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Әр қимылда «т-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /6-рет қайталау./ Б. к.: «Сүңгуір» 2. Аяқтары алшақ қойылған, Жалаушаларды беттестіріп, Суға секіру кейпін көрсетеді.	Жүру. Мақсаты: Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындауға үйрету. ЖДЖ: 1. «Зырылдауық (пропеллер)» жаттығуы. Б.к: 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. 2.-б.к келіп, «төмен» деу керек. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру. (5рет)	Тепе-теңдік сақтау. Мақсаты: бөренеден 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. Балаларды адамгершілік қарым-қатынасқа және ізгілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; оқу қызметінде мәдени-тазалық дағдыларына жаттықтыру және белсенділіктерін көтеру.. ЖДЖ: 1. Кегельмен орындалатын ЖДЖ: Б.к.: негізгі тұрыс, кегельдер төменде. 1 – кегельдерді екі жаққа созу; 2 – кегельдерді жоғарыға көтеру, допты екінші қолға ауыстырып қоямыз; 3 –

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» 4. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар жерде. 1-4 табан мен алақанға сүйене отырып, аяқты бүкпей орнында жүру. /6 рет қайталау Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Алға қарай бір аяқтан екінші аяққа ауысып отырып секіру (3-4 м арақашықтық); -Допты қабырғаға ұрып, еденнен ыршыған допты қолмен қағып алу (10 рет) Қ/ойын: №1 «Мысық пен торғайлар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау	3.«Тізені шапалақтау» жаттығуы Б.қ: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2-оң тізеге (сол) еңкейіп, «шарт» деу. 3-4 – б.қ. (5 рет). 4. «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: -50 см биіктікке бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіру. -Ішпен еңбектеу; 50 см биікке қатарлата орналастырылған таяқтар астынан еңбектеп өту. Қ/ойын: №13 «Допты сал» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау	кегельдерді екі жаққа созу; 4 – алғашқы қалыпқа оралу (6-7 рет). Б.қ.: аяқты екі жаққа кенінен ашып тұру, кегельдерді кеуде тұсында ұстап тұру. 1 – кегельдерді екі жаққа созу; 2 – алға иілу, кегельді еденде тигізу; 3 – тік тұру, кегельдерді екі жаққа ұстау. 4 – б.қ. келу (5-7 рет). Б.қ.: тізерлеп тұру, кегельдерді иықтарына қойып тұру. 1 – 2 – оңға бұрылу, оң аяқтың өкшесінің тұсына жақындатып, еденге тигізу; 3 – 4 – түзу тұрып, алғашқы қалыпқа оралу. Дәл солай сол жаққа қарай (6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Турасынан жерге тасталған жіп бойымен қолды екі жаққа жайып, басына қапшық қойып жүру; -Тепе-теңдік – 5 метр қашықтыққа бір аяқпен секіріп, екінші аяқпен ауыр допты итеріп бару. Қ/ойын: №15 «Ау» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау
--	--	---

Әдіскер:

З.Сабитова

07.11.2019

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 11
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 14.11-17.11.2022 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, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Еңбектеу, өрмелеу. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін Орындауға үйрету. ЖДЖ: Б.қ.: негізгі тұрыс, доп оң қолында төменде. 1 – қолдары екі жақта; 2 – қолдары жоғарыда, допты басқа қолға ауыстыру; 3 – қолдарын екі жаққа созу; 4 – бастапқы қалып. Аяқтары сәл ашылған қалыпта тұру, доп оң қолында. 1 – оң аяғына иілу; 2 – 3 – допты оң аяқтан сол аяққа ауыстырып домалату; 4 – бастапқы қалып, сол сияқты сол аяққа. Тізерлеп тұру, доп екі қолда, 1 – 2 - өкшемен отырып және денесін оңға бұрып, допты	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Балаларды бір-бірлеп жүру және жүгіру жаттығуларымен айналысу; төмендетілген тірек аймағында тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) екі аяғымен күшті итеру және секіру кезінде жұмсақ қону дағдыларын жетілдіру. 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.	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 секіруге үйрету. 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,

еденге тигізу; 3 – 4 – бастапқы қалыпқа келу. Сол сияқты солға орындау. Еденде отыру, доп табандарының арасына қысылған, қолдары артқа тірелген. 1 – 2 – түзу аяқтарын көтеру, допты түсіріп алмауға тырысу; 3 – 4 – бастапқы қалыпқа келу. Шалқадан жатып, допты түзу қолдарында басының жоғарғы жағында ұстау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық кабырғаға өрмелеу. Қалташаны дәлдеп лақтырып мәжеге түсіру. -Допты екі қолмен лақтыру (шарлар 2-3 үлкен диаметрлі құрсауда). Э/ойын: № 30 «Шебер» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	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. 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. 4 – сол жаққа орындау. 4 реттен қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: Эстафеталық ойын: № 33 «Жалауды тез жеткізу» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	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. 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. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Екі сызық арасында жүру (ені 20 см). -Екі аяғымен секіру, текшеге, алға, 3-4 м қашықтыққа қарай жүру. 2 рет қайталау. Эстафеталық ойын: № 35 «Шегірткелер» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.
--	---	--

Әдіскер:



З.Сабитова

14.11.22 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 12
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Денешынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды дайылық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 21.11-24.11.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертенгі жаттығу	№2 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Балаларды қозғалыс және жүгіру бағыты өзгеріп, шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау. 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 секіртпені бір жағында айналдыру, келесі қолмен айналдыру.	Домалату, лактыру. Допты домалату, лактыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лактыру және бір қолмен кедергіден лактыруға үйрету. ЖДЖ: «Қанат қағу» жаттығуы. Б.к. –аяқты сәл алшак 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 алшак қойып, қолдарын сәл төмен түсіріп тұру. О: Төмен еңкейіп, денені оң және сол жаққа кезек-кезек үздіксіз қозғау	Жалпы дамыту жаттығулар. 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 домалатуға дағдыландыру. ЖДЖ: Негізгі тұрыс-екі өкшені бірге, аяқтың басын алшак қойып тұру . Б.к. –негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. О: 1- қолды жан-жаққа созу, демді ішке тарту; 2- қолды төмен түсіру, дем шығару. «Гайканы бұрайық» жаттығуы.

4.Б.к.: 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: .-4-5 зат арасында саусақпен жүру(текшелер) бір-бірінен 0,5 м қашықтықта орналасқан. 2 рет қайталау.. - Жіптен оңға және солға секіру, алға жылжу (арақашықтық 3 м). 2-3 рет қайталау. Эстафеталық ойын:№34 «Жүрік ат» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Б.к. –өкшені біріктіріп,аяқтың ұшын бөлек қойып,қолды белде ұстап тұрады. О: 1-2-қолды алға созып отыру;3-4-б.к.-ка келу. Б.к. – 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: -Бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру. -Допты жоғары лақтыру және оны қос қолдап қағып алу. Эстафеталық ойын:№39 «Допты кеглимен құлату» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Б.к. –аяқ алшақ қойылып,қолдарын төмен түсіру; О: 1-қолды алға созып,қолдың білезігін ішке қарай айналдыру. 2- «Гайканы бұрайық»жаттығуы. Б.к.-аяқ алшақ,қолдарын төмен түсіріп тұру,1-қолды алға созып,қолдың білезігін сыртқа қарай айнаодыру. «Ағаш жару»жаттығуы. Б.к. – аяқ сәл алшақ,екі алақанды бір-біріне қысып ұстап тұру. О: 1-3 алға қарай серпілеенкею-төмен еңкейіп,демді ішке тарту; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық орындықта алақан мен табанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. -Шапалақтауға сәйкес өзін айнала отырып бір орында секіру. Эстафеталық ойын:№34 «Жүйрік ат» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.
--	---	---

Әдіскер:

З.Сабитова

21.11.2020

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 13
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: V апта 28.11-01.12. 2022 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі		Сәрсенбі
Жүру. Максаты: бір қатар сапқа тұру; бір-біден бір қатар сапқа тұру. Бірінші, екіншіге есептеу. Сапта аяқтың ұшымен, кедір-бұдыр (массаждық) жерлермен жүру; 10-15 м жарыса жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру; алға қарай жылжып допты қос қолмен лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. Қимыл үйлесімділігін, ептілік пен шапшаңдықты дамыту. ЖДЖ: «Толқын» жаттығуы. 1. Б.қ. аяқты сәл алшақ, бір қол алға, екінші қолды артқа созып тұрады. 1-3-қолды ауыстыра, қолдың басын қимылдата, таспаны толқын тәрізді сермеу. 4-б.қ. 6 рет 2. «Бұрылу» жаттығуы. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, қол шетке созулы. 1-оңға бұрылып, сол қолды оң қолға тигізу. 2-б.қ. 3-4-	Жүгіру. Максаты: Балаларды су құйылған шелекті екі қолына ұстап жүгіруге үйрету; кегельдердің арасымен төрт тағандап еңбектеуге жаттықтыру; ептілік пен шыдамдылыққа тәрбиелеу. 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 3. «Жасырып қояйық» жаттығуы. Б.қ.: отыру, текшелер шетте. 1-текшелерді бүгілген тізеден асырып ұстап, «жөк» деу. 2-б.қ. 5 рет	Спорттық жаттығулар Максаты: Еркін, жеңіл секіруге жаттықтыру. Аяқ буындарын, бұлшық еттерін жаттықтыру. Қол буындары мен саусақ бұлшық еттерін 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. 3. «Жасырып қояйық» жаттығуы. Б.қ.: отыру, текшелер шетте. 1-текшелерді

солға бұрылып, оң қолды сол қолға тигізу. Аяқты қимылтатпау және бүкпеу. 6 рет 3. «Қатты сермеу» жаттығуы. Б.к.: өкшеде отыру, таспаны төмен түсіріп ұстап тұру. 1-2-тізерлеп тұрып, таспаны жайлап жоғары көтеріп, қатты сермеу. 3-4-б.к. 5-6 рет 4. «Еңкею» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, қол дене түзілісі бойында. 1-3-жайлап алға еңкею, иіліп, қолды созып, қолдың басын қимылдата, таспаны толқын тәрізді сермеу. 4-б.к. келу. 6 рет Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру; - Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолын белге қойып, еденде созылып жатқан арқан үстімен бір бүйірмен адымдап жүру. Ұлттық ойын: № 7 «Үш табан» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.	4. «Текшелерге қара» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, қол жанында, текшелер аяқ арасында еденде. 1-аяқты қолмен құшақтай ұстап, төмен еңкею (тізені бүкпеу), 2-аяқтың арасындағы текшелерге қарау. 3-б.к. келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - су құйылған шелек ұстап жүгіру; - кегельдердің арасымен төрт тағандап еңбектеу. Ұлттық ойын: № 22 «Аксерек-көксерек» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау	бүгілген тізеден асырып ұстап, «жөк» деу. 2-б.к. 4. «Текшелерге қара» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, қол жанында, текшелер аяқ арасында еденде. 1-аяқты қолмен құшақтай ұстап, төмен еңкею (тізені бүкпеу), 2-аяқтың арасындағы текшелерге қарау. 3-б.к. келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - 2 дөңгелекті велосипед тебу; тура, оңға, солға бұрылу түрлі жылдамдықпен; - Екі шеңбер бойымен аяқтың ұшымен бір-біріне қарама-қарсы жеңіл жүгіру. Қ/ойын: № 1 «Мысық пен торғайлар» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.
---	---	--

Әдіскер:  З.Сабитова 28.11.22ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

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

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы
Балалардың жасы: 5-6 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 1 апта 05.12-08.12.2022 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Жүгіру. Мақсаты: Дене қимылдарын жетілдіріп, жылдамдыққа үйрету. Денені түзу, бір қалыпта ұстауға дағдыландыру. ЖДЖ: «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 жаққа кезек-кезек үздіксіз қозғау Б.қ. –өкшені біріктіріп, аяқтың ұшын бөлек қойып, қолды белде ұстап тұрады.	Домалату, қағып алу, лақтыру. Мақсаты: Балаларға хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіруді үйрету; допты екі қолмен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап, допты қағып алуға жаттықтыру; сапта бірінін артынан бірі арақашықтықты сақтау дағдыларын қалыптастыру. Мақсаты: ЖДЖ: «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.	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 (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. ЖДЖ: Б.қ. - аяқ алшақ қойылып, жалаушаны ұстап, қолды төмен түсіріп тұру. 1-3 - қолды жалаушамен алға созу, жоғары көтеру, жан-жаққа созу. 4 - б.қ.-қа келу. Б.қ. - жалауша ұстаған қолды кеуде тұсында ұстап, ті- зерлеп тұру. 1 - қолды жоғары көтеріп, 3 рет жалаушаны бір- біріне соғып, тарсылдату; 2 - жоғары созыла, жалаушаға қарау; 3 - қолды жан-жаққа созу; 4 - б.қ.-қа келу.

О: 1-2-қолды алға созып отыру;3-4-б.к.-қа келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. -Екі аяқпен алға жылжи секіру; -Тізбектеліп және тізерлеп тұрып, допты бір-біріне қос қолымен бастан асыра лақтыру. Эстафеталық ойын:№ 7 «Лақтыр» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.	О: Төмен еңкейіп,денені оң және сол жакка кезек-кезек үздіксіз қозғау Б.к –өкшені біріктіріп,аяқтың ұшын бөлек қойып,қолды белде ұстап тұрады. О: 1-2-қолды алға созып отыру;3-4-б.қ.-қа келу. Б.к – 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: - хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіру; - допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап, допты қағып алу; Эстафеталық ойын:№ 4 «Жүйрік паравоз» Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Б.к. - аяқ сәл алшақ қойылып, жалаушаны екі қолда ұстап, төмен түсіріп тұру. 1 - қолды алға созып, жалаушаға қарау;2 - қолды оңға созу; 3 - қолды алға созу; 4 - б.к.-қа келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Допты қабырғаға ұрып,еденнен ыршыған допты қолмен қағып алу. (10 реттен кем емес). - Спорттық ойындар: Биікке қойылған нысанаға лақтыру, қағып алу,жерге соғу. Баскетбол. Эстафеталық ойын: №7 «Көңілді доптар» Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.
--	--	---

Әдіскер:



З.Сабитова 05.12.22 04

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 14
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 12.12-15.12.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Танертеңгі жаттығу	№2 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын колдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Тепе-теңдік сақтау. Мақсаты: Балаларды арқанның астымен тура және жанымен еңбектеп өтуге үйрету; жердегі таяқтың бойымен табанды толық тигізіп, бір жанымен жүруге жатықтыру; ерік сапаларын арттыру. ЖДЖ: 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. Тізеде бүгілген оң (сол) аяқты көтеріп, кеудеге тарту. Бастапқы калыпқа қайта оралу. Әр аяқпен 4-5 рет қайталау. 3.Б.к.: Аяқтары сәл алмақ қойылған, секіртпе бір қолда. Екігі бүктелген секіртпені бір жағында айналдыру, келесі қолмен айналдыру.	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. ЖДЖ: «Зырылдауық (пропеллер)» жаттығуы. Б.к: 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.к келіп, «төмен» деу керек. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру. (5рет) «Тізені шапалақтау» жаттығуы Б.к: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2-оң тізеге (сол) еңкейіп, «шарт» деу. 3-4 – б.к. (5рет). «Сипаймыз» жаттығуы.	Домалату, лақтыру. Допты қатарда тұрып, алысқа лақтыруды үйрету; Допты қатарда тұрып, басынан асырып, алысқа лақтыруға үйрету; лақтыру күштілігін арттыру; жүгірудің түрлерін техникалық дұрыс орындауға үйретуді жалғастыру. ЖДЖ: Б. к: «Оң-сол» 1. Аяқтары алшақ, қолдары белде. басты оң иыққа қисайту иықты көтермеу керек, басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау) Б. к.: «Шенбер» 2. Аяқтары алшақ, қолдары иықта. 1-4 қолымызды шенбер бойынша алдыға қарай айналдырамыз. 5-8 – қолымызды шенбер бойынша артқа қарай айналдырамыз. / 5 рет қайталау/

4.Б.қ.: Аяқтары сәл алмақ қойылған, секіртпелер нықтың артында. Алға еңкею, секіртпені жоғары көтеру, түзелу, секіртпені нықтың артына ұстау. қайталау. 5.Орында тұрып, екі аяқпен секіртпе арқылы секіру. 6.Аяқтың ұшына көтеріліп, секіртпені жоғары көтеру. Секіртпені түсіру, табанға тұру. 7.Алға жылжи отыра, секіртпеден секіру жеңіл, аяқтың үшімен секіру, аяқты шамалы бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. -Арқанның астымен тура және жанымен еңбектеп өту -Гимнастикалықорындық үстімен жеңіл жүгіру,орындықтың аяғында қолды алға созып отыру,тұру,белгіленген орынға секіріп түсу. Қ/ойын: №12 «Жұптасқан эстафета» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау	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: -Шанамен сырғанау. Шанамен төмен сырғанау кезінде тежеу. Бір- бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу; -Қолды түрлі қалыпта(жоғары,алға,жан-жаққа созып,желке,белде) ұстап жүгіру. Қ/ойын: № 15 «Ау» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.	Б. қ.: «Бұйрықты орында» 3. Аяқтары алшақ , қолдарымыз басымызда. 1- оң жаққа еңкею, 2- б.қ. 3 – сол жаққа еңкею, 4- қолымызды алдыға созып, отырамыз. 5 – б.қ. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Шам жағу» 4. Аяқтары алшақ , қолдарымыз жанда. 1- қолымыз басымызда, 2- қолымыз жоғары, оң аяғымызды артқа қойып, өкшемізді көтереміз, бүгеміз. 3- оң аяғымызды қоямыз, қолымыз басымызда. 4- б.қ. Сол аяқпен де дәл солай қайталау. / 6 рет қайталау/ Ұлттық ойын:№24 «Бес тас» «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.
--	---	--

Әдіскер:



З.Сабитова

12.12.2020

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 15
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 19.12-22.12.2022 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварттау.
Таңертеңгі жаттығу	№1 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Көтеріңкі заттың үстімен жүруді; екі аяқпен шахмат тәрізді қойылған, толтырылған доптар үстінен қос аяқпен секіруді үйрету. Ептілік пен қимыл белсенділігін дамыту. Жүгіру кезінде балалардың дене сымбатына көңіл аудару. Өрмелеп гимнастикалық қабырғаға ауысу және сатыларды жібермей төменге түсуді үйрету. Екі аяқпен шахмат тәрізді қойылып, құм толтырылған доптар (5-6 дана) үстінен қос аяқтап секіру. Қимылды музыкаға сәйкес орныдауға үйрету. ЖДЖ: Б. қ.: «Құлын» 1. Аяқтарды біріктіріп ұстау, орында тұрып, қолды шынтаққа дейін бүгіп, тізені барынша биік көтере жүгіру. Б. қ.: «Бұшақтар»	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Жүру, жүгіру жаттығулары. Сапқа тұру, орында тұрып, оңға, солға бұрылу; Баяу жүру, шашырап жүру барысында «Тез адымда!» эстафетасын ойнату. 20 м қашықтықты жүгіріп өту іскерліктерін дамыту. ЖДЖ: Негізгі тұрыс-екі өкшені бірге, аяқтың басын алшақ қойып тұру. Б.қ. – негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. О: 1- қолды жаң-жаққа созу, демді ішке тарту; 2- қолды төмен түсіру, дем шығару. Б.қ. «Гайканы бұрайық» жаттығуы. Б.қ. – аяқ алшақ қойылып, қолдарын төмен түсіру; О: 1-қолды алға созып, қолдың білезігін ішке қарай айналдыру. 2- «Гайканы бұрайық» жаттығуы.	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп, спорттық жаттығулар арқылы ептілік пен төзімділікті баулу, шаңғымен жүрген кезде қимыл үйлесімділігін және тепе-теңдікті қалыптастырып, белгіленген жерге санаулы қадам жасап (8–10), жетіп алу қабілеттерін арттыру. ЖДЖ: Қол орамалмен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.қ. – н.т., қол орамал ұстаған оң қол төмен, сол қолды белде ұстап тұру. О: 1- оң аяқпен шетке қарай бір адым жасау, оң қолды алға, шетке қарай созу; 2- оң қолды кері б.қ.-қа келу. Б.қ. 2.Б.қ. – қол орамал ұстаған оң қолды белге қойып, аяқты айкастырып отыру.

2. Аяқтарды біріктіріп ұстау, қолдар белде, орында тұрып алға, артқа, оңға, солға секіру . /15-20 секунд/ Қорытынды: 3. лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы калыпқа келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Еңбектеу, биіктігі 40 см доға астынан еңбектеп өту; - Гимнастикалық қабырғаға түрлі тәсілдермен сатыны аттамай өрмелеу. Эстафеталық ойын: №1 «Доп кімде?» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	Б.к.-аяқ алшақ, қолдарын төмен түсіріп тұру, 1-қолды алға созып, қолдың білезігін сыртқа қарай айнаодыру. «Ағаш жару» жаттығуы. Б.к. – аяқ сәл алшақ, екі алақанды бір-біріне қысып ұстап тұру. О: 1-3 алға қарай серпілеңкею-төмен еңкейіп, демді ішке тарту. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -«Қарлы кедергілерді» секіріп жүгіру; -Орнынан ұзындыққа секіру (80 см-ден кем емес) 3-4 м арақашықтықтан дорбашаны тік нысанаға нықтан асыра оң және сол қолмен лақтыру. Эстафеталық ойын: № 28 «Тез адымда» Қорытынды: М.И.Фонарёва бойынша. «Кернейші» - гимнастикалық орындыққа отырып, қолды керней тартатындай күйде ұстап, ауызға жақындатады, демді ішке кен, баяу тартып, «Тру-ру-ру» деп дыбыстайды.	О: 1-оңға иілу, орамалды өзінен неғұрлым алыс қою. 2- оңға иілу, орамалды өзінен неғұрлым алыс қою. Б.к. 3. Б.к.-кол 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: -Шаңғмен қатарға тұру; -Аяқты аяққа тақап қойып жүру. Эстафеталық ойын: № 38 «Кедергіден өту» Қорытынды: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.
---	---	---

Әдіскер: 

З.Сабитова 19.12.22 

Дене шынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 16

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: V апта 26.12-29.12.2022 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Нысанаға асықты (доп, дорбаша, тас) дәлдеп лақтыруды; баспен допты итеріп, жалаушаға дейін еңбектеуді үйрету, арқан баспалдақпен бір тәсілмен өрмелеуге үйрету. ЖДЖ: Б.қ. – қолды санға қойып, аяқты еденге тіреп, денені түзу ұстап доптың үстіне отыру. О: 1- басты оң иыққа ию; 2- б.қ.; 3- басты сол иыққа ию; Б.қ. Б.қ. – қолды төмен түсіріп, аяқты бүгіп, доп үстіне шалқайып жату. О: 1- қолды жоғары көтеру; 2- алақанға қарап, саусақтарын қимылдату. Б.қ. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:	Домалату, қағып алу, лақтыру. Мақсаты: Балаларды допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алуға үйрету; балаларда арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру; сап түзеуден төрт қатармен қайта тұру; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып, қағып лақтыру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: (Жалаушамен) Б.қ. : Аяқтың өкшелері бірге, аяқтың басын ашу, тік тұру; О: Мойынды оңға, солға кезек-кезек бұру Б.қ. «Жалаушаны айналдыру» Б.қ. : Аяқтың өкшелері бірге, аяқтың басын ашу, тік тұру; О: Жалаушаны алдыға, артқа айналдыру. Б.қ.	Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанауға жаттықтыру, қырын бұрылу, алдыға және жан-жағына қарау біліктерін дамыту. Жылдам әрекет етуін, көз мөлшерін, қимыл үйлесімділігін дамыту. 1. ЖДЖ: «Құрсау иықта». Б.қ.: аяқты алшақ, құрсауды төмен ұстау. 1-2 – құрсауды иықтан асыра көтеру, басты тік ұстау; 3-4 – б.қ. 8 рет қайталау. 2. «Құрсауды үрле». Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, құрсау кеуде тұста. 1-2 – алға сәл иілу, құрсауды бетке жақындату – демді созып сыртқа шығару; 3-4 – б.қ. – демді ішке тарту. 8–10 рет қайталау. 3. «Құрсауға жет». Б. қ.: шалқадан жату, құрсау бас жақта. 1-2 – аяқты сәл екі жаққа созып, жоғары көтеру, құрсауға тигізу;

-Баспен допты итеріп, жалаушаға дейін енбектеу; -Асықты нысанаға лақтыру. Қ/ойын: №28 «Ханталапай» Қорытынды : М.И.Фонарёва бойынша. «Кернейші» - гимнастикалық орындыққа отырып, қолды керней тартатындай күйде ұстап, ауызға жақындатады, демді ішке кең, баяу тартып, «Тру-ру-ру» деп дыбыстайды.	«Екі жаққа бұрылу» Б.қ : Аяқты сәл алшақ қою, жалауша төмен; О: Он және сол жаққа бұрылу. Б.қ «Иілу жалаушамен» Б.қ : Аяқты иық кендігінен алшақ қою, жалауша төмен артта; О: Алдыға қарай иілу. Б.қ : Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу; - арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру; Қ/ойын: №28 «Ханталапай» Қорытынды : М.И.Фонарёва бойынша. «Кернейші» - гимнастикалық орындыққа отырып, қолды керней тартатындай күйде ұстап, ауызға жақындатады, демді ішке кең, баяу тартып, «Тру-ру-ру» деп дыбыстайды.	3-4 – біртіндеп төмен түсіру. Тізені бүкпей, аяқтың ұшын созу. 6–8 рет қайталау. 4. «Құрсауды көтер». Б.қ.: етпетінен жату, құрсауды ұстап қолды артқа қарай созу, тізені бүгіп, аяқ ұшымен құрсауды ілу. 1-2 – аяқ пен қол жоғарыда, жоғары тартылу; 3-4 – б.қ. 6–8 рет қайталау. 5. «Аяқтың басын көрсет». Б.қ.: негізгі тұрыс, қол белде, құрсау жарты адым жерде жатады. 1 – оң (сол) аяқ жоғарыда, аяқтың ұшын созу; 2 – аяқтың ұшын құрсауға апару; 3 – жоғары; 4 – б.қ. 6 рет қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Шанамен төмен сырғанау кезінде тежеу. Бір- бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу. - Қатарынан қойылған (h-50 см) 3-4 доғаның астымен қолына доп ұстаған күйде енбектеп өту. Қ/ойын: № 13 «Допты сал» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.
--	---	--

Әдіскер: 

З.Сабитова 26.12.22 

Дене шынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 17
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 03.01-05.01.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертенгі жаттығу	№ 2 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Сәрсенбі		Бейсенбі
Жалпы дамытушы жаттығулар. Жүру. Мақсаты: Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдар-ды дұрыс орындау білік-тері мен дағдыларын қалыптастыру; жүру мен жүгіруде, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбие-леу. Кішірейтілген тірек алаңы бойынша тепе-теңдік сақтауға үйрету. ЖДЖ: 1. б.к.: Негізгі ұстаным, қолдар кеуде алдында бүгілген, алақан төмен. 1-3 - қолды екі жаққа қаратып үш базар; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 2. б.к.: Аяқтар алшақ, қолдар жоғары. 1 оңға еңкейту; 2 - солға қарай қисаю; 3 - оңға қарай еңкейту; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (3-4 рет). 3. б.к.: Арқаңызда жатып, аяғыңыз бүгіліп, аяғыңыз еденде, қолыңыз дене бойымен. 1-2 - жамбасты көтеру, еңкею; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 4. б.к.: арқаңызда жатып, қолдарыңызды дененің бойымен, бір аяғыңызды жоғары және алға көтеріңіз. Аяқтардың орнын 1 - 4. ауыстырыңыз. Содан кейін үзіліс жасап, қайтадан қайталаңыз (еденге өкшенізбен, аяғыңызбен тимеңіз) - 2-3 рет. 5. б.к.: Еденде отыру, аяқтар алшақ, қолдар белде. 1 - қолды екі жаққа; 2 - оң аяққа еңкейту, саусақтарыңызды қолыңызбен ұстаңыз;		Жүгіру. Тепе-теңдікті сақтау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға үйрету. ЖДЖ: 1. Б.к – аяқ алшақ, доп екі қолда төмен. Допты алға, жоғары көтеру; допты төмендету, бастапқы орнына оралу. 2. Б.к. - аяқ иық деңгейінде, доп екі қолда кеудеде. Иілу, допты оннан 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: -Кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру; -Бір-бірінің қолынан ұстап жұптасып айналу. Эстафеталық /ойын: №14 «Кедергі жолдар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяқ үшін де солай (6 рет).

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

- Тізені сәл бүге жүру. Қолды жан-жаққа созып, арқан үстімен жүру.
- Заттардың арасынан «Жыланша» ирелендеп жүгіру.

Қ/ойын: №9 «Тап та, үндеме»

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау

Әдіскер:



З.Сабитова 03.02.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 18

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 09.01-12.01.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертенгі жаттығу	№ 1 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын колдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Секіру. Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын қар кесегін артынан қолдан- қолға ауыстыра жүруді, жүгіріп келіп ұзындыққа секіруді жалғастыру. ЖДЖ: «Өкшемен тұру». Б.қ.: н.т. құрсау иық тұста. 1-2 – құрсауды жоғарыға көтеріп, қарау, оң (сол) аяқты жанына қарай қойып, аяқтың ұшын созу; 3-4 – б.қ. Басты тік ұстау. 5 рет қайталау. 2. Б.қ.: аяқты алшақтата отыру, құрсау иықта. 1-2 – оңға (солға) бұрылу, құрсау жоғарыда; 3-4 – б.қ. 6 рет қайталау. 3. «Аяқ құрсауда». Б. қ.: шалкадан жату, құрсау белде. 1-2 – құрсауды тігінен қою, аяқты бүгіп, құрсауға тіреп, тік жазу; 3-4 – б.қ. 4-6 рет қайталау. 4. Б.қ.: құрсау ішінде отыру, аяқты тіреу,	Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру іскерліктерін дамыту. ЖДЖ: «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 жаққа кезек-кезек үздіксіз қозғау	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 (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату дағдысын дамыту. ЖДЖ: Негізгі тұрыс-екі өкшені бірге, аяқтың басын алшақ қойып тұру . Б.қ. – негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. О: 1- қолды жан-жаққа созу, демді ішке тарту; 2- қолды төмен түсіру, дем шығару. «Гайканы бұрайық» жаттығуы.

қолды артынан тіреу. 1-2 – аяқты алға жазу; б.к.; 3-4 – қайталау, жамбаспен оңға 90 градусқа бұрылу; сол жақпен қайталау. 3-4 рет орындау. 5. «Құрсауға аяқ тигізу». Б. к.: шалқадан жату, құрсау бас жақта. 1-4 – аяқтың арасын сәл алшақтата жоғары көтеру, құрсауға аяқ ұшын тигізу; 5-8 – аяқты баяу төмен түсіру. Аяқты бүкпеу, аяқтың басын созып ұстау. 6-8 рет орындау. 6. «Өзіңнен айналдыру». Б.к.: тізерлеп тұру, құрсау бір бүйірде. Құрсауды өзіңнен айналдыра домалату. Бағытты өзгерту. 5 рет қайталау. Тізерлеп отырып тынығу ұсынылады. 7. Бағытты өзгерту. Жүрумен алмастыра отырып 4 рет қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық шығыршықпен жұмыс: ілініп тұру, тенселу, ыршып түсу; - Бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру. Қ/ойын: № 11 «Кеглиге тиіп кетпей допты әкел» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Б.к. – өкшені біріктіріп, аяқтың ұшын бөлек қойып, қолды белде ұстап тұрады. О: 1-2-қолды алға созып отыру; 3-4-б.к. -қа келу. Б.к. – аяқ иық деңгейінде, текшемен қол төмен. текіш сол қолда. О: Алға төмен қарай еңкейіп, текшені оң аяқ артынан екінші қолға ауыстыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру. -Допты жоғары лақтыру және оны қос қолдап қағып алу. Эстафеталық ойын: №39 «Допты кеглимен құлату» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Б.к. – аяқ алшақ қойылып, қолдарын төмен түсіру; О: 1-қолды алға созып, қолдың білезігін ішке қарай айналдыру. 2- «Гайканы бұрайық» жаттығуы. Б.к. - аяқ алшақ, қолдарын төмен түсіріп тұру, 1-қолды алға созып, қолдың білезігін сыртқа қарай айнаодыру. «Ағаш жару» жаттығуы. Б.к. – аяқ сәл алшақ, екі алақанды бір-біріне қысып ұстап тұру. О: 1-3 алға қарай серпіле еңкею-төмен еңкейіп, демді ішке тарту; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық орындықта алақан мен табанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. -Шапалақтауға сәйкес өзін айнала отырып бір орында секіру. Эстафеталық ойын: №34 «Жүйрік ат» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.
--	--	---

Әдіскер:

З.Сабитова

З.Сабитова

09.01.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы: *А.Ляшова*

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 19
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 16.01-19.01.2023 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Еңбектеу, өрмелеу. Балаларды 4-5 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: Б.к.: негізгі тұрыс, доп оң қолында төменде. 1 – қолдары екі жакта; 2 – қолдары жоғарыда, допты басқа қолға ауыстыру; 3 – қолдарын екі жакқа созу; 4 – бастапқы қалып. Аяқтары сәл ашылған қалыпта тұру, доп оң қолында. 1 – оң аяғына иілу;	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Балаларға гимнастикалық орындық үстінен әр қадам сайын допты қолдан-қолға ауыстырып, тепе-теңдік сақтап жүру; төмендетілген тірек аймағында тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) екі аяғымен күшті итеру және секіру кезінде жұмсақ қону іскерліктерін дамыту. ЖДЖ: 1. «Жіпті соз» жаттығуы. Б.к.: аяқ сәл алшак, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1 – 2 – жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3 – 4 – б.к. келу, «төмен» деу. 5 – 6 рет. 2. «Бұрылу» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру. 1 – оңға бұрылу, қолды оң	Спорттық жаттығулар. Мақсаты: тізбекпен тізені жоғары көтере адымдап, сырғанап «шаңғышылар» қимылды, тапсырманы баяу, шапшан қалыпта орындай жүруге жаттықтыру; қимыл үйлесімділігін дамыту. Шаңғымен қатарға тұру, аяқты-аяққа тақап қойып жүру; «карлы кедергілерді» секіре асып жүгіруге үйрету. ЖДЖ: 1. «Жіпті соз» жаттығуы. Б.к.: аяқ сәл алшак, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1 – 2 – жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3 – 4 – б.к. келу, «төмен» деу. 5 – 6 рет. 2. «Бұрылу» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру. 1 – оңға бұрылу,

2 – 3 – допты оң аяқтан сол аяққа ауыстырып домалату; 4 – бастапқы қалып, сол сияқты сол аяққа. Тізерлеп тұру, доп екі қолда, 1 – 2 – өкшемен отырып және денесін оңға бұрып, допты еденге тигізу; 3 – 4 – бастапқы қалыпқа келу. Сол сияқты солға орындау. Еденде отыру, доп табандарының арасына қысылған, қолдары артқа тірелген. 1 – 2 – түзу аяқтарын көтеру, допты түсіріп алмауға тырысу; 3 – 4 – бастапқы қалыпқа келу. Шалқадан жатып, допты түзу қолдарында басының жоғарғы жағында ұстау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: ----- --4 доғаның астымен төрттағандап допты басымен итеріп еңбектеу; - Екпетінен жатып арқаға құм қапшықша қойып еңбектеу (арақашықтығы 5-6м). Эстафеталық/ойын: № 11 «Қырықаяқ» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	жакка созу. 2 – б.к. Сол жакқа орындау. Әр жакқа 5 – 6 реттен. 3. «Сәл отыру» жаттығуы. Б.к.: 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.к. 6 рет. 4. «Еңкею» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық денгейінде, қолды жіппен желке тұсында ұстау. 1 – жіпті ұстаған күйде жоғары созу. 2 – оңға еңкею. 3 – б.к. 4 – сол жакқа орындау. 4 реттен қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық орындық үстінен әр қадам сайын допты қолдан-қолға ауыстырып, тепе-теңдік сақтап жүру; -Кедергісі бар тақтай үстімен адымдақ, аяқ ұшымен жүру. Эстафеталық ойын: № 12 «Допты жалғастыр» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	қолды оң жакқа созу. 2 – б.к. Сол жакқа орындау. Әр жакқа 5 – 6 реттен. 3. «Сәл отыру» жаттығуы. Б.к.: 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.к. 6 рет. 4.«Еңкею» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық денгейінде, қолды жіппен желке тұсында ұстау. 1 – жіпті ұстаған күйде жоғары созу. 2 – оңға еңкею. 3 – б.к. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Шаңғы тебу; -1-2-гимнастикалық орындық үстімен арқаға дорба іліп алып жүгіру.Қолды жерге тигізбей (биіктігі 30-40 см) жіптің астынан еңкейіп өту. Эстафеталық ойын: № 35 «Шегірткелер» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.
--	--	--

Әдіскер:

З.Сабитова

16.01.23ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 20
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 23.01-26.01.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертенгі жаттығу	№1 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын колдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, денешынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Алақан мен тізеге таянып, гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуді жетілдіру. Сапты бұзбай және бағыттарын сақтап, қайта сап түзеп жүруге жаттықтыру. ЖДЖ: 1. Б.к. - аяқ иық деңгейінде, доп екі қолда төменде. Допты алға, жоғары көтеру, оған қарау, алға және төмен түсіру, бастапқы орнына оралу. 2. Б.к. – өкшемен отыру, доп екі қолда алдыда. Тізеге тұру, допка тұру; бастапқы қалыпқа оралу 3. Б.к. - өкшелерде отыру, екі қолда доп алдында. Допты қолмен итеріп, айналада оңға (солға) айналдыру 4. Б.к. - шалқасынан жатып, доп екі қолмен бастың артында. Тіздегі бүктелген аяқты көтеру, доппен тигізу, түзу, бастапқы күйге оралу	Жүру . Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүтіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Сакинамен жалпы дамыту жаттығулары... 1. б.к.: Негізгі ұстаным, алдыңызда тіке қолмен сакина, екі қолыңызбен ортанғы сыртқа ұстаңыз. 1-2 - қолды кері ұстау орнына бұрау арқылы сакинаны айналдыру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу - 5-6 рет. 2. б.к.: Негізгі ұстаным, екі қолыңызбен төменгі жағында, ортанғы сырты үшін екі	Жалпы дамытушы жаттығулар. Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау; секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру. Жүру мен жүтірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: 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).

5. Б.қ. - отыру, аяқты алшақ қою, доп сенін алдында. Допты жоғары көтеру, еңкею, доппен еденге мүмкіндігінше тигізу, түзу, бастапқы орнына оралу 6. Б.қ.-аяқтарды сәл алшақ ұстау, доп еденде. Доппен жүру кезектесіп екі аяқпен секіру Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Заттардың арасымен жыланша еңбектеу; - Доға астынан еңбектеу. Қойын: №1 «Мысық пен торғайлар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау	қолмен ұстаныңыз. 1 - отырыңыз, қоңырау шалу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 3. б.қ.: Аяқ иық енінде, оң қолмен төменде сакина 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.қ.: Аяқтың ені бойынша аяқ, төменде он қолдағы сакина. 1 - сол иілген аяқты көтеру, астындағы сақинаны екінші қолға ауыстыру; 2 аяқты төмендетіңіз, бастапқы күйге оралу. Он аяғымен бірдей (6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Гимнастикалық адыммен иыққа таяқ қойып, көзді жұмып жүру; - 20-30 м арақашықтықта орташа шапшаңдықпен 60-100 метрге дейін жүру. Қойын: № 13 «Допты сал» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы	3. б.қ.: 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.қ.: Аяқтың ені бойынша аяқ, төменде он қолмен доп. 1 - отыру, қолдар алға, допты сол қолға ауыстыру; 2 - тұрыңыз, бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет) .. 5. б.қ.: 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: - Екі аяқпен шахмат тәрізді қойылған доптардың (5-6 дана) үстінен қос аяқпен секіру; - Еңкейтілген басқышпен өрмелеп, гимнастикалық қабырғаға ауысу және саты шарбақтарынан ұстап, төмен түсу. Қойын: №14 «Кедергі жолдар» Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы
--	---	--

Әдіскер:



З.Сабитова

23.01.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 21
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: V апта 30.01-02.02.2023 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Тепе-теңдік сақтау. Мақсаты: Балаларға адымдап алға қарай жүру; доғаның астымен қолына доп ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см); тепе-теңдікті сақтай отырып, орындықтың үстімен текшелерден аттап жүруді үйрету; дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру. 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. Тізеде бүгілген оң (сол) аяқты	Домалату, лактыру. Мақсаты: Еңкейтілген бөрене үстімен дене тұңғасын түзу ұстап, тепе-теңдік сақтап жүруді; шығыршықты домалатып және оның ішінен өтуді; қолды ауыстыра отырып, гимнастикалық орындық үстімен допты домалатуды үйрету. ЖДЖ: «Қанат қағу» жаттығуы. Б.к. –аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын сәл төмен түсіріп тұру. О: Қолдарын асықпай алдыға созып айкастыру, осылайша артына созып және жоғары көтеріп айкастыру. Алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу. «Маятник тілі». Б.к. -аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын сәл төмен түсіріп тұру. О: Төмен еңкейіп, денені оң және сол жаққа кезек-кезек үздіксіз қозғау	Жүгіру. Мақсаты: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шапырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; ЖДЖ: Жалаушамен жасалатын жалпы дамыту жаттығулары Б.к.: Аяқтың өкшелері бірге, аяқтың басын ашу, тік тұру; О: Мойынды оңға, солға кезек-кезек бұру Б.к.: «Жалаушаны айналдыру»

көтеріп, кеудеге тарту. Бастапқы қалыпқа қайта оралу. Әр аяқпен 4-5 рет қайталау. 3.Б.қ.: Аяқтары сәл алмақ қойылған, секіртпе бір қолда. Екігі бүктелген 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: - доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см); - орындық үстімен текшелерден аттап жүру; Ұлттық ойын:№37 «Ақсүйек» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	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: -Гимнастикалық орындық үстімен допты домалату; - орындық үстімен текшелерден аттап жүру; Эстафеталық ойын:№39 «Допты кеглимен құлату» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Б.қ: Аяқтың өкшелері бірге,аяқтың басын ашу,тік тұру; О: Жалаушаны алдыға, артқа айналдыру. Б.қ: «Екі жаққа бұрылу» Б.қ :Аяқты сәл алшак қою,жалауша төмен; О: Он және сол жаққа бұрылу. Б.к «Иілу жалаушамен» Б.қ :Аяқты иық кендігінен алшак қою, жалауша төмен артта; О: Алдыға қарай иілу. Б.к : Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Орта қарқында (30 секунд), белгі бойынша жүрумен алмастыра жүгіру; -Аяқты түзу алға сермей кең және қысқа адыммен жүгіру. Қ/ойын:№ 5 Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.
---	--	--

Әдіскер:

З.Сабитова

30.01.23ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 22
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 06.02-09.02.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварштау.
Таңертеңгі жаттығу	№1 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларды 50 см биікке қатарлата орналастырылған таяктардың астынан ішпен еңбектеп өтуді үйрету; бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіруге дағдыландыру; ерік-жігер қасиеттерін қалыптастыру. ЖДЖ: Б.қ. –қолды санға қойып, аяқты еденге тіреп, денені түзу ұстап доптың үстіне отыру. О: 1- басты оң иыққа ию; 2- б.қ; 3- басты сол иыққа ию; Б.қ. Б.қ. – қолды төмен түсіріп, аяқты бүгіп, доп үстіне шалқайып жату.	Жалпы дамыту жаттығулар. Мақсаты: Денені түзу ұстап, аяқ қол қимыл қозғалыстарының үйлесімділігін қалыптастыру, кеңістікті бағдарлай отырып, лақтыруға, иық, қол буындары мен бұлшық еттерін дамыту. ЖДЖ: Жалаушамен жасалатын жалпы дамыту жаттығулары Б.қ. : Аяқтың өкшелері бірге, аяқтың басын ашу, тік тұру; О: Мойынды оңға, солға кезек-кезек бұру Б.қ: «Жалаушаны айналдыру» Б.қ: Аяқтың өкшелері бірге, аяқтың басын ашу, тік тұру; О: Жалаушаны алдыға, артқа айналдыру. Б.қ: «Екі жаққа бұрылу»	Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанауға жаттықтыру, қырын бұрылу, алдыға және жан-жағына қарау біліктерін дамыту. Жылдам әрекет етуін, көз мөлшерін, қимыл үйлесімділігін дамыту. ЖДЖ: 1. «Құрсау иықта». Б.қ.: аяқты алшақ, құрсауды төмен ұстау. 1-2 – құрсауды иықтан асыра көтеру, басты тік ұстау; 3-4 – б.қ. 8 рет қайталау. 2. «Құрсауды үрле». Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, құрсау кеуде тұста. 1-2 – алға сәл иілу, құрсауды бетке жақындату – демді созып сыртқа шығару; 3-4 – б.қ. – демді ішке тарту. 8–10 рет қайталау. 3. «Құрсауға жет». Б. қ.: шалқадан жату, құрсау бас жақта. 1-2 – аяқты сәл екі жаққа

О: 1-қолды жоғары көтеру; 2- алақанға қарап, саусақтарын қимылдату. Б.қ. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -50 см биікке қатарласа орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өту; - жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіру. Қойын: №28 «Ханталапай» Қорытынды : М.И.Фонарёва бойынша. «Кернейші» - гимнастикалық орындыққа отырып, қолды керней тартатындай күйде ұстап, ауызға жақындатады, демді ішке кең, баяу тартып, «Тру-ру-ру» деп дыбыстайды.	Б.қ : Аяқты сәл алшақ қою, жалауша төмен; О: Оң және сол жаққа бұрылу. Б.қ «Иілу жалаушамен» Б.қ : Аяқты иық кеңдігінен алшақ қою, жалауша төмен артта; О: Алдыға қарай иілу. Б.қ : Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Тізені жоғары көтере екі санды сабалай жай жүгіруді жүрумен алмастыру; - Биіктігі 15 – 20 см заттардан екі аяқпен тура секіру. Гимнастикалық қабырғаға түрлі тәсілдермен, сатыны аттамай өрмелеу. Қойын: №28 «Ханталапай» Қорытынды : Тыныс алу жаттығуларын жасау.	созып, жоғары көтеру, құрсауға тигізу; 3-4 – біртіндеп төмен түсіру. Тізені бүкпей, аяқтың ұшын созу. 6–8 рет қайталау. 4.«Құрсауды көтер». Б.қ.: етіетінен жату, құрсауды ұстап қолды артқа қарай созу, тізені бүгіп, аяқ ұшымен құрсауды ілу. 1-2 – аяқ пен қол жоғарыда, жоғары тартылу; 3-4 – б.қ. 6–8 рет қайталау. 5.«Аяқтың басын көрсет». Б.қ.: негізгі тұрыс, қол белде, құрсау жарты адым жерде жатады. 1 – оң (сол) аяқ жоғарыда, аяқтың ұшын созу; 2 – аяқтың ұшын құрсауға апару; 3 – жоғары; 4 – б.қ. 6 рет қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Шанамен төмен сырғанау кезінде тежеу. Бір- бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу. - Қатарынан қойылған (h-50 см) 3-4 доғаның астымен қолына доп ұстаған күйде еңбектеп өту. Қойын: № 13 «Допты сал» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.
---	--	--

Әдіскер:



З.Сабитова

06.02.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшов

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 23
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 13.02-16.02.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварцтау.
Таңертенгі жаттығу	№2 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Секіру. Мақсаты: Балаларға бір орында екі аяқты қосып, тұрған жерін айналып секіруді үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру; ептілікке тәрбиелеу. ЖДЖ: 1. «Шапалақ» жаттығуы. Б.қ.: аяқ сәл алшақ. 1-2-қолды шетке созу. 3-4-қолды төмен түсіріп, санды екі рет соғып «шарт-шарт» деу. 5-6 рет. 2. «Алақанды желкеге қой!» жаттығуы. Б.қ.: қолды екі жанында ұстау, тізерлеп тұру. 1-2-қолды желкеге қою, шынтақты неғұрлым артқа қарай соза, басты түзу ұстау, демді ішке	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Сапқа тұру, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүруді жүгірумен алмастыру. Затты желке тұсынан оң, сол қолмен лақтыруға; заттар арасынан еңбектеп жүруге үйрету. ЖДЖ: .к. (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	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Балаларды бір-бірлеп жүру және жүгіру жаттығуларымен айналысу; төмендетілген тірек аймағында тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету. ЖДЖ: 1. «Жіпті сөз» 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, арканы түзу ұстап, өкшені көтеру, жіпті екі жағынан ұстаған

тарту 3-4-б.к. келу, «төмен»деген сөзбен дем шығару.6 рет. «Гайканы бұрайық»жаттығуы. Б.к. –аяқ алшақ қойылып,қолдарын төмен түсіру; О: 1-қолды алға созып,қолдың білезігін ішке қарай айналдыру. 2- «Гайканы бұрайық»жаттығуы. Б.к.-аяқ алшақ,қолдарын төмен түсіріп тұру,1-қолды алға созып,қолдың білезігін сыртқа қарай айналдыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - бір орында екі аяқты қосып, тұрған жерін айналып секіру; - еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру. Эстафеталық ойын: №8 «Көкөніс отырғызу және жинау» Қорытынды : Тыныс алу жаттығулары.	қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Б.к. аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалықорындық үстінде етпетінен жатып,қолымен тартыла жылжу; - Қолды жерге тигізбей (биіктігі30-40 см) жіптің астынан еңбектеп өту; - Қолды шеңбердің жоғарғы шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірмен шығыршық ішінен өту Қ/ойын:№ 3 «Жұбыңды тап» Қорытынды : Тыныс алу жаттығулары.	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 жакка орындау. 4 реттен қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Гимнастикалық орындық үстімен тепе-тендік сақтап жүру. - Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра жүру; Эстафеталық ойын: № 11 «Қырықаяқ» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.
---	---	--

Әдіскер: 

З.Сабитова 13.02.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 24
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 20.02-23.02.2023 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, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Қимылды ойындар. Мақсаты: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. ЖДЖ: Б.к.: «Жылынның қимылы» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Жалауша төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Өр қимылда «т-с-с-с-с» деп айту. Сол жак иыққа да осылай жасалады. /6-рет қайталау./	Домалату, қағып алу, лақтыру. Мақсаты: Балаларға 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыруды үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен колдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң кадаммен жүріп өтуге жаттықтыру; бір-бірінің артына сапка тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып жүруге дағдыландыру; ептілік пен жылдамдық қасиеттерін қалыптастыру. ЖДЖ: 1. «Зырылдауық (пропеллер)» жаттығуы.	Жүру. Мақсаты: Балаларды заттардан аттап, аяқтың ұшымен жүруді; оң және сол аяғын кезектестіріп секіруді; кедергілердің арасынан колды еденге тигізбей доға астынан еңбектеуді үйрету; сап түзеуді, екі қатармен қайта тұру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: 1. Кегельмен орындалатын ЖДЖ: Б.к.: 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 қалыңқа оралу (6-7 рет).

Б. к.: «Сүңгуір» 2. Аяқтары алшақ қойылған, Жалаушаларды беттестіріп, Суға секіру кейпін көрсетеді. Жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. / 6 рет қайталау/ Б.к.: «Бұрамалы қуыршақ» 3. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде. екі жаққа шұғыл бұрылып, орнында жүру./6 рет қайталау/ Б.к.: «Маймақ аю» 4. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар жерде. 1-4 табан мен алақанға сүйене отырып, аяқты бүкпей орнында жүру. /6 рет қайталау Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Шапшаң жылдамдықпен шашырап, белгі бойынша тоқтап жүгіру; - Арқан, жіп үстінен тура және бір қырымен жүру. Қ/ойын: №1 «Мысық пен торғайлар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Б.к: 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. 2.-б.к келіп, «төмен»деу керек. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру. (5рет) 3.«Тізені шапалақтау» жаттығуы Б.к: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2-оң тізеге (сол) еңкейіп, «шарт» деу. 3-4 –б.к.(5рет). 4. «Сипаймыз» жаттығуы. Б.к: 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: - 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру. - гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өту. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Б.к.: аяқты екі жаққа кеңінен ашып тұру, кегельдерді кеуде тұсында ұстап тұру. 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 қалыпқа оралу. Дәл солай сол жаққа қарай (6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - заттардан аттап аяқ ұшымен жүру; - кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу; Қ/ойын: № 7 «Лақтыр» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау
---	---	---

Әдіскер:  З.Сабитова 20.02.23 от

Дене шынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 25
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 27.02.02.03.2023 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.
«Қарлығаш» тобы		09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі		Бейсенбі
Спорттық ойындар. Футбол элементтері. Мақсаты: Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. 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 сол қолға тигізу. Аяқты қимылтатпау және бүкпеу. 6 рет 3. «Қатты сермеу» жаттығуы.	Домалату, лақтыру, қағып алу. Мақсаты: Балаларды 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, сол қолмен лақтыруға үйрету; балаларда қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу дағдыларын жетілдіру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Б.к.: «Жылынның қимылы» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Жалауша төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Әр қимылда «т-с-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /6-рет қайталау./	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларды гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеуге үйрету; 7 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіруге жаттықтыру; ерік сапалары мен жылдамдыққа тәрбиелеу ЖДЖ: 1. «Зырылдауық (пропеллер)» жаттығуы. Б.к: 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. 2.-б.к келіп, «төмен» деу керек. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру. (5 рет) 3.«Тізені шапалақтау» жаттығуы	

Б.к.: өкшеде отыру, таспаны төмен түсіріп ұстап тұру. 1-2-тізерлеп тұрып, таспаны жайлап жоғары көтеріп, қатты сермеу. 3-4-б.к. 5-6 рет 4. «Еңкею» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, қол дене түзілісі бойында. 1-3-жайлап алға еңкею, иіліп, қолды созып, қолдың басын қимылдата, таспаны толқын тәрізді сермеу. 4-б.к. келу. 6 рет Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Жұптасып тұрып, допты аяқпен бір-біріне домалату, аяқпен қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу; - Допты 2 метрден екі аяқпен кезек-кезек теуіп жүргізу. Ұлттық ойын: № 33 «Әуе таяқ» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.	Б.к.: «Сүңгуір» 2. Аяқтары алшақ қойылған, Жалаушаларды беттестіріп, Суға секіру кейлін көрсетеді. Жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. / 6 рет қайталау/ Б.к.: «Бұрамалы қуыршақ» 3. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде. екі жаққа шұғыл бұрылып, орнында жүру. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Маймақ аю» 4. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар жерде. 1-4 табан мен алақанға сүйене отырып, аяқты бүкпей орнында жүру. /6 рет қайталау/ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, сол қолмен лақтыру; - қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; - арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу; Қ/ойын: №1 «Мысық пен торғайлар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау	Б.к.: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2-оң тізеге (сол) еңкейіп, «шарт» деу. 3-4 – б.к. (5 рет). 4. «Сипаймыз» жаттығуы. Б.к.: 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: - Гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеу; - 7 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру. Қ/ойын: №4 «Бос орын» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.
--	---	---

Әдіскер:



З.Сабитова

27.02.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 26
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 06.03-09.03. 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Сәрсенбі		Бейсенбі
Секіру. Максаты: Балалардың сап түзеу, бір қатарға тұру дағдыларын дамыту; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру, асықты дәлдеп лақтыруды үйрету; белгіленген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату 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. О: 1-2-қолды алға созып отыру; 3-4-б.к. — қа келу. Б.к. — аяқ иық деңгейінде, текшемен қол төмен, текше сол қолда. О: Алға төмен қарай еңкейіп, текшені оң аяқ артынан екінші қолға ауыстыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; - асықты дәлдеп лақтыру;		Спорттық жаттығулар Максаты: Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. ЖДЖ: Б. к.: «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. к.: «Шеңбер жасау» 2. Аяқтары алшақ қойылған, ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. /6 рет қайталау/ Б.к.: «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.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/ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.

Эстафеталық ойын. № 4 «Жүйрік паравоз»

Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

-Алға қарай бір аяқтан екінші аяққа ауысып отырып секіру (3-4 м арақашықтық)

Қойын: №6 «Еденде калма»

Қортынды: Тыныс алу жаттығуларын жасау.

Әдіскер:

З.Сабитова 06.03.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 27
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 13.03-16.03.2023 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларды доға астынан өту кезінде топтасуға үйрету; қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдықтарын арттыру. ЖДЖ: «Өкшемен тұру». Б.к.: н.т. құрсау иық тұста. 1-2 – құрсауды жоғарыға көтеріп, қарау, оң (сол) аяқты жанына қарай қойып, аяқтың ұшын созу; 3-4 – б.к. Басты тік ұстау. 5 рет қайталау. 2. Б.к.: аяқты алшақтата отыру, құрсау иықта. 1-2 – оңға (солға) бұрылу, құрсау жоғарыда; 3-4 – б.к. 6 рет қайталау. 3. «Аяқ құрсауда». Б. к.: шалкадан жату, құрсау белде. 1-2 – құрсауды тігінен қою,	Домалату, қағып алу, лақтыру. Мақсаты: Балаларды доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіруге үйрету; 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру дағдыларын дамыту; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру; жұптасып тұрып шайбаны бір-біріне сырғанату іскерліктерін 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.	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларды гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу; балаларда тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Негізгі тұрыс-екі өкшені бірге, аяқтың басын алшақ қойып тұру. Б.к. – негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. О: 1- қолды жан-жаққа созу, демді ішке тарту; 2- қолды төмен түсіру, дем шығару. «Гайканы бұрайық» жаттығуы.

аяқты бүгіп, құрсауға тіреп, тік жазу; 3-4 – б.қ. 4-6 рет қайталау. 4. Б.қ.: құрсау ішінде отыру, аяқты тіреу, қолды артынан тіреу. 1-2 – аяқты алға жазу; б.қ.; 3-4 – қайталау, жамбаспен оңға 90 градусқа бұрылу; сол жақпен қайталау. 3-4 рет орындау. 5. «Құрсауға аяқ тигізу». Б. қ.: шалкадан жату, құрсау бас жақта. 1-4 – аяқтың арасын сәл алшақтата жоғары көтеру, құрсауға аяқ ұшын тигізу; 5-8 – аяқты баяу төмен түсіру. Аяқты бүкпеу, аяқтың басын созып ұстау. 6-8 рет орындау. 6. «Өзіңнен айналдыру». Б.қ.: тізерлеп тұру, құрсау бір бүйірде. Құрсауды өзіңнен айналдыра домалату. Бағытты өзгерту. 5 рет қайталау. Тізерлеп отырып тынығу ұсынылады. 7. Бағытты өзгерту. Жүрумен алмастыра отырып 4 рет қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - доға астынан өту кезінде топтасу; - қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүру; Қойын: № 11 «Кеглиге тиіп кетпей допты әкел» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	«Маятник тілі». Б.қ. -аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын сәл төмен түсіріп тұру. 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: - доптан аттап бір жанымен жүру; - жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру; - 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру; Эстафеталық ойын: №39 «Допты кеглимен құлату» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Б.қ. –аяқ алшақ қойылып, қолдарын төмен түсіру; О: 1-қолды алға созып, қолдың білезігін ішке қарай айналдыру. 2- «Гайканы бұрайық» жаттығуы. Б.қ.-аяқ алшақ, қолдарын төмен түсіріп тұру, 1-қолды алға созып, қолдың білезігін сыртқа қарай айнаодыру. «Ағаш жару» жаттығуы. Б.қ. – аяқ сәл алшақ, екі алақанды бір-біріне қысып ұстап тұру. О: 1-3 алға қарай серпілеенкею-төмен еңкейіп, демді ішке тарту; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -- гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу; Эстафеталық ойын: №34 «Жүйрік ат» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.
---	---	--

Әдіскер:

[Signature]

З.Сабитова 13.03.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы: *[Signature]* А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 28
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 20.03.2023 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі		
Секіру. Мақсаты: Балаларда заттарды аттап өту; қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру дағдыларын дамытуды жалғастыру; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасауға ынталандыру. 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 3.«Жасырып қояйық»жаттығуы.Б.қ.: отыру,текшелер шетте.1-текшелерді бүгілген тізеден асырып ұстап,«жоқ»деу.2-б.қ.5рет 4. «Текшелерге қара»жаттығуы.Б.қ.:аяқ иық деңгейінде,қол жанында,текшелер аяқ арасында еденде.1-аяқты қолмен күшәктай ұстап,төмен еңкею (тізені бүкпеу),2-аяқтың арасындағы текшелерге қарау.3-б.қ.келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; - тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру; Ұлттық ойын: № 22 «Ақсерек-көксерек» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.		

Әдіскер:



З.Сабитова 20.03.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 29
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 27.03-30.03. 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, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындауға үйрету. ЖДЖ: Б.к.: негізгі тұрыс, доп оң қолында төменде. 1 – қолдары екі жақта; 2 – қолдары жоғарыда, допты басқа қолға ауыстыру; 3 – қолдарын екі жаққа созу; 4 – бастапқы қалып. Аяқтары сәл ашылған қалыпта тұру, доп оң қолында. 1 – оң аяғына иілу; 2 – 3 – допты оң аяқтан сол аяққа ауыстырып домалату; 4 – бастапқы қалып, сол сияқты сол аяққа. Тізерлеп тұру, доп екі қолда, 1 – 2 - өкшемен отырып және денесін оңға бұрып, допты еденге тигізу; 3 – 4 – бастапқы қалыпқа келу. Сол сияқты солға орындау.	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Балаларды бір-бірілеп жүру және жүгіру жаттығуларымен айналысу; төмендетілген тірек аймағында тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету. ЖДЖ: 1. «Жіпті соз» жаттығуы. Б.к.: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1 – 2 – жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3 – 4 – б.к. келу, «төмен» деу. 5 – 6 рет. 2. «Бұрылу» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру. 1 – оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2 – б.к. Сол жаққа орындау. Әр жаққа 5 – 6 реттен. 3. «Сәл отыру» жаттығуы. Б.к.: н.т. жіптің екі шетінен ұстап тұру.	Секіру. Мақсаты: Балаларды арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғуға үйрету; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру; гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеуге жаттықтыру. ЖДЖ: 1. «Жіпті соз» жаттығуы. Б.к.: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1 – 2 – жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3 – 4 – б.к. келу, «төмен» деу. 5 – 6 рет.

Еденде отыру, доп табандарының арасына қысылған, қолдары артқа тірелген. 1 – 2 – түзу аяқтарын көтеру, допты түсіріп алмауға тырысу; 3 – 4 – бастапқы қалыпқа келу. Шалқадан жатып, допты түзу қолдарында басының жоғарғы жағында ұстау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Қалташаны дәлдеп лақтырып мәжеге түсіру. -Допты екі қолмен лақтыру (шарлар 2-3 үлкен диаметрлі құрсауда). Э/ойын: №12 «Допты жалғастыр» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	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: -Басына қапшық қойып, қолын белге қойып, еденде созылып жатқан арқан үстімен бір бүйірмен адымдап жүру. Эстафеталық ойын: № 15 «Мәреге кім бұрын?» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	2. «Бұрылу» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру. 1 – оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2 – б.к. Сол жаққа орындау. Әр жаққа 5 – 6 реттен. 3. «Сәл отыру» жаттығуы. Б.к.: 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.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. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғу; - гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау). Эстафеталық ойын: № 35 «Шегірткелер» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.
---	--	--

Әдіскер:

З.Сабитова

27.03.23 г.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:

А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 30
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 03.04-06.04.2023 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Секіру. Максаты: Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру дағдыларын жетілдіру.. ЖДЖ: (Секіртпемен) 1.Б.қ.: негізгі тұрыс. Екі бүктелген секіртпені жоғары көтеру, иықтың артына түсіру, қайтадан көтеру және төмен түсіру. 7-8 рет қайталау. 2.Б.қ. аяқ алмақ қойылған, секіртпе екі қолда. Тізде бүгілген оң (сол) аяқты көтеріп, кеудеге тарту. Бастапқы қалыпқа қайта оралу. Әр аяқпен 4-5 рет қайталау.	Домалату, қағып алу, лақтыру. Максаты: Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыруға жаттықтыру.. ЖДЖ: «Қол жоғарыда» Б. қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне қарап қол ұстасып тұру. 1 – қолды екі жаққа созу; 2 – қол жоғары; 3 – қол екі жақта; 4 – бастапқы қалып (8 рет). «Отырып-тұру» Б. қ. – н.т. 1-2 – қол ұстасып отырып, тұру; 3-4 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). «Бұрылу» Б. қ. – бір-біріне бетпе-бет, аяқ иық деңгейінде, қолды айкастырып тұру. 1 – денені оңға (солға) бұру; 2 – бастапқы қалып (6 рет). «Іш бұлшық еттерін жаттықтыру» Б. қ. – шалқадан жату, бір-біріне аяқ	Жалпы дамыту жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалатуға жаттықтыру. ЖДЖ: Сақинамен жалпы дамыту жаттығулары... 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.: «Сайқымазаю»

3.Б.к.: Аяқтары сәл алмақ қойылған, секіртпе бір қолда. Екігі бүктелген секіртпені бір жағында айналдыру, келесі қолмен айналдыру. 4.Б.к.: 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. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Тепе-теңдік – белгі бойынша гимнастикалық орындықтан бір көзді жұмып бір аяқпен тұру. -Бастан асырып екі қолмен бір-біріне доп лақтыру (2,5 метр). Эстафеталық ойын:№24 «Үшқыштар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	жақпен жату (бірінің аяғы екіншісінің аяғының ортасына қысылады), қол желкеде. 1-2 – кезектесіп отыру; 3-4 – бастапқы қалып (8 рет). «Адымдау» Б. қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне бетпе-бет, қол ұстасып тұру. 1 – оңға адымдау, қолды екі жаққа жаю; 2 – бастапқы қалып. Сол жақпен қайталау (8 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты жоғары лақтыру және оны қос қолдап қағып алу; Қ/ойын: №10 «Кім кетті?» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	2. Аяқтары алшақ қойылған. Доп кеуде тұсында. 1- допты жоғары лақтырып, 2- қолды шапалақтап барып қағып алу. 3- б.к. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Иілгіштер» 3. Аяқтары алшақ қойылған, қолдағы допты жоғары созу. 1- оңға қарай иілу, 2- солға қарай иілу. 3- б.к. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дән» 4. Жиырылып отырады, доп қолда. Күн қыздырып, жауын жауады. «Дән» ақырын допты жоғары созып керіледі. Орында тұрып айналады. Өкшемен тұрып керіледі. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Серіппе» 5. Аяқтарын алшақ қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Орында отырып - тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты 50-60 см арақашықтыққа лақтыру (диаметрі 10-15 см). Баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіру; - Бір сызықтан қос аяқпен секіру. Қ/ойын: №13 «Допты сал» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.
--	---	---

Әдіскер:



З.Сабитова 03.04.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 31
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 10.04-13.04. 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу дағдыларын жетілдіру. ЖДЖ: Б.к : - негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап қол ұстасып тұру О: 1- қолды екі жаққа созу; 2- қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, демді ішке тарту. 3- қолды екі жаққа созу. Б.к: Б.к : бір-біріне қарап, қолдарын аяқтарымен ұстап тұрады, аяқ иық деңгейімен бірдей. О: 1- қолды жібермей ұстап оңға бұрылу.	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүру (2-3 рет) және топпен қолын жерге тигізбей доғадан өрмелеп өтуде дене бұлшық еттерін жетілдіру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына әрі қарай жаттықтыру. ЖДЖ: 1.«Балға мен шеге» жаттығуы. Б.к : аяқ сәл алшақ, текшелер артта. 1-2 текшелерді кеуде тұсына әкеліп, шегені балғамен соғып, текшелерді тарсылдату; 3-4-б.к 2. «Аяқ бірге» жаттығуы. Б.к : аяқ бірге, текшелер бір шетте. 1-2-қолды екі жаққа соза жоғары	Жүгіру. Мақсаты: Балаларға шеңбер бойымен жылдам жүгіруді қайталау; шеңбердің пайда болуы үшін жасалатын қимыл түрлерін пысықтау; үлкен шеңбер жасау барысында алған түсініктерін қимыл арқылы көрсету іскерліктерін жетілдіру; шеңбер жасау барысында қол және саусақ бұлшық еттерін жетілдіру. ЖДЖ: «Қанат қағу» жаттығуы. Б.к – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын сәл төмен түсіріп тұру. О: Қолдарын асықпай алдыға созып аяқтарымен, осылайша артына созып және

2 - б.к.; 3-солға бұрылу; Б.к : Б.к : -бір-біріне аяқтарын созып (бірінші бала табандарын ,екінші баланың табанына тіреу) О: табандарын тіреп қол шапалақтау Б.к : Б.к : Аяқты алшақ қою; О : Отыру,екі қолмен тізелерін соғу,тұру. Б.к : Б.к: Аяқты бірге қою,қол белде; О: секіру Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Велосипед тебу; -Оңға, солға бұрылу. Қ/ойын: №5 «Жасырынбақ» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	көтеріп,алға еңкейіп,текшелерді тізеге тигізіп,дем шығару.3-4-б.к.келу,демді ішке тарту. 3.«Жасырып қояйық»жаттығуы.Б.к.: отыру,текшелер шетте.1-текшелерді бүгілген тізеден асырып ұстап,«жоқ»деу.2-б.к 4. «Текшелерге кара»жаттығуы.Б.к.:аяқ иық деңгейінде,қол жанында,текшелер аяқ арасында еденде.1-аяқты қолмен құшақтай ұстап,төмен еңкею (тізені бүкпеу),2-аяқтың арасындағы текшелерге қарау.3-б.к.келу. 5. «Кеттік»жаттығуы.Б.к.:аяқ алшақ,текшелер белде.1-2-оңға еңкейіп,текшелерді төмен сырғытып, «кеттік» деу.3-4-б.к.Осыны сол жаққа қайталау Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүру; - Топпен қолын жерге тигізбей доғадан өрмелеп өту. Қ/ойын: №6 «Еденде қалма» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	жоғары көтеріп айкастыру.Алдыға еңкейіп,қолдың білезігін сілкілеу. «Маятник тілі». Б.к. -аяқты сәл алшақ қойып,қолдарын сәл төмен түсіріп тұру. О: Төмен еңкейіп,денені оң және сол жаққа кезек-кезек үздіксіз қозғау Б.к. –өкшені біріктіріп,аяқтың ұшын бөлек қойып,қолды белде ұстап тұрады. О: 1-2-қолды алға созып отыру;3-4-б.к.-қа келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. -Заттардың арасымен бытырап жүгіру; -Бір орында қос аяқпен секіру. Эстафеталық ойын.№ 35 «Шегірткелер» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.
---	--	--

Әдіскер:



З.Сабитова

10.04.23ж

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 32

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

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 17.04-20.04. 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Максаты: тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау. ЖДЖ: Б.к.: 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.к.: 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.к.: тізерлеп тұру, екі қолмен допты ұстау.	Домалату, қағып алу, лақтыру. Максаты: Балаларға допты екі қолымен ұстап, бір-біріне домалату жаттығуларын қайталау; допты тура көздеп, бір бағытқа домалата білу дағдыларын дамыту; балаларды қол мен саусақ бұлшықеттерін дамыта отырып, жаттығуларды ынтамен жасауға қызығушылық қабілеттерін арттыру; допты домалату техникасын жетілдіру; бір-біріне деген сенімділік сезіміне тәрбиелеу. ЖДЖ: «Қанат қағу» жаттығуы. Б.к. – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын сәл төмен түсіріп тұру.	Жүру. ЖДЖ: Негізгі тұрыс-екі өкшені бірге, аяқтың басын алшақ қойып тұру . Б.к. – негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. О: 1- қолды жан-жаққа созу, демді ішке тарту; 2- қолды төмен түсіру, дем шығару. «Гайканы бұрайық» жаттығуы. Б.к. – аяқ алшақ қойылып, қолдарын төмен түсіру; О: 1-қолды алға созып, қолдың білезігін ішке қарай айналдыру. 2- «Гайканы бұрайық» жаттығуы.

1-2 – отырып, кеудені оңға бұрып, допты еденге тигізу; 3-4 – алғашқы қалыпқа келу. Осыны сол жаққа қарай қайталау. Б.қ.: еденге отырып, допты табанға қысып, қолды артқа қарай тіреу. 1-2 – аяқты түзу ұстап көтеру, допты түсірмеуге тырысу; 3-4 - алғашқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық орындық үстімен допты оң және сол жаққа жерге соға қос қолмен ала - жүру. -Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру (100 см-ден кем емес. Эстафеталық ойын:№ 39 «Кеглиді доппен құлату» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	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 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: - Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (3 м қашықтықтан) домалату. Қ/ойын: №10 «Кім кетті?» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Б.қ.-аяқ алшақ,қолдарын төмен түсіріп тұру,1-қолды алға созып,қолдың білезігін сыртқа қарай айнаодыру. «Ағаш жару»жаттығуы. Б.қ. – аяқ сәл алшақ,екі алақанды бір-біріне қысып ұстап тұру. О: 1-3 алға қарай серпіле еңкею-төмен еңкейіп,демді ішке тарту; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Қолына доп ұстап жанымен жүру – қолға доп ұстап бір жанымен адымдай жүру, содан кейін артымен бұрылып доп алып кері жүру, содан кейін қайта бері бұрылу; - Тепе-теңдік: аралығы бір аттам етіп орналастырылған іздермен залдың қарсы бетіне жүру. Эстафеталық ойын:№34 «Жүйрік ат» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. «Бокс» тыныс алу жаттығуын жасау.
---	--	--

Әдіскер:



З.Сабитова 17.04.23 

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 33
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: I апта 03.05-04.05 .2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені тазарту) Залды кварттау.
Таңертенгі жаттығу	№2 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып,балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	
Жүру. Мақсаты: Балаларға екі тобықтың арасына допты қысып жүруді үйрету; бір жағы 30-40 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп жүру дағдыларын қалыптастыру; саптағы ауыспалы жүру және жүгіру жаттығуларын дұрыс орындау іскерліктерін бекіту. ЖДЖ: «Толқын »жаттығуы. 1. Б.қ:аяқты сәл алшақ,бір қол алға,екінші қолды артқа созып тұрады.1-3-қолды ауыстыра,қолдың басын қимылдата,таспаны толқын тәрізді сермеу.4-б.қ. 6 рет 2. «Бұрылу»жаттығуы. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде,қол шетке созулы.1-оңға бұрылып,сол қолды оң қолға тигізу.2-б.қ.3-4-солға бұрылып,оң қолды сол қолға тигізу.Аяқты қимылдатпау 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.	Секіру. Мақсаты: Балаларға заттардың үстінен екі аяқпен секіруді үйрету; заттардың үстінен екі аяқпен секіру жаттығуын жасау кезінде қимыл белсенділігін қалыптастыру; заттардың үстінен екі аяқпен секіру дағдыларына жаттықтыру. Заттар үстінен екі аяқпен секіре білу дағдыларын дамыту; заттардан аттау кезіндегі секіру қабілеттерін жетілдіру; секіру туралы ұғымдарын кеңейту; заттарды құлатпай екі аяқпен аттап секіруге дағдыларын бекіту. 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 3.«Жасырып қояйық»жаттығуы.Б.қ.: отыру,текшелер шетте.1- текшелерді бүгілген тізеден асырып ұстап,«жою»деу.2-б.қ.5рет 4. «Текшелерге қара»жаттығуы.Б.қ.:аяқ иық деңгейінде,қол жанында,текшелер аяқ арасында еденде.1-аяқты қолмен құшақтай	

Б.к: аяқ иық денгейінде,кол дене түзілісі бойында.1-3-жайлап алға енкею,иіліп,колды созып,колдың басын қимылдата,таспаны толқын тәрізді сермеу.4-б.қ.келу. 6 рет Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Екі тобықтың арасына допты қысып алып жүру. Бір жағы 30-40 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп жүру. Қ/ойын: № 7 «Үш табан» Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау.	ұстап,төмен енкею (тізені бүкпеу),2-аяқтың арасындағы текшелерге қарау.3-б.қ.келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Заттар үстінен секіру; -Заттар үстінен екі аяқпен секіруге жаттықтыру. Ұлттық ойын:№ 22 «Ақсерек-көксерек» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.
---	---

Әдіскер:



З.Сабитова 03.05.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 34
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: II апта 08.05-11.05. 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Нысанаға асықты (доп, дорбаша, тас) дәлдеп лақтыруды; баспен допты итеріп, жалаушаға дейін еңбектеуді үйрету, арқан баспалдақпен бір тәсілмен өрмелеуге дағдыландыру. ЖДЖ: Б.к. – қолды санға қойып, аяқты еденге тіреп, денені түзу ұстап доптың үстіне отыру. О: 1- басты оң иыққа ию; 2- б.к.; 3- басты сол иыққа ию; Б.к. Б.к. – қолды төмен түсіріп, аяқты бүгіп, доп үстіне шалқайып жату. О: 1- қолды жоғары көтеру; 2- алақанға қарап, саусақтарын қимылдату. Б.к. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Еркін түрде орындық үстімен еңбектеу;	Секіру. Мақсаты: Балаларды сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелендеп жүгіру; екпінмен ұзындыққа секіру; көтеріңкі заттың үстімен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға үйрету; үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Жалаушамен жасалатын жалпы дамыту жаттығулары Б.к. : Аяқтың өкшелері бірге, аяқтың басын ашу, тік тұру; О: Мойынды оңға, солға кезек-кезек бұру Б.к.: «Жалаушаны айналдыру» Б.к.: Аяқтың өкшелері бірге, аяқтың басын ашу, тік тұру; О: Жалаушаны алдыға, артқа айналдыру.	Домалату, қағып алу, лақтыру. Мақсаты: Допты қатарда тұрып, алысқа лақтыруды үйрету; Допты қатарда тұрып, басынан асырып, алысқа лақтыруға үйрету; лақтыру күштілігін арттыру; жүгірудің түрлерін техникалық дұрыс орындауға үйретуді жалғастыру; ЖДЖ: «Құрсау иықта». Б.к.: аяқты алшақ, құрсауды төмен ұстау. 1-2 – құрсауды иықтан асыра көтеру, басты тік ұстау; 3-4 – б.к. 8 рет қайталау. 6. «Құрсауды үрле». Б.к.: аяқ иық деңгейінде, құрсау кеуде тұста. 1-2 – алға сәл иілу, құрсауды бетке жақындату – демді созып сыртқа шығару; 3-4 – б.к. – демді ішке тарту. 8–10 рет қайталау. 7. «Құрсауға жет». Б.к.: шалқадан жату, құрсау бас жақта. 1-2 – аяқты сәл екі

- Аркан баспалдақпен түрлі тәсілдермен өрмелеу. Ұлттық ойын: № 32 «Көтермек» Қорытынды : М.И.Фонарёва бойынша. «Кернейші» - гимнастикалық орындыққа отырып, қолды керней тартатындай күйде ұстап, ауызға жақындатады, демді ішке кең, баяу тартып, «Тру-ру-ру» деп дыбыстайды.	Б.к: «Екі жаққа бұрылу» Б.к :Аяқты сәл алшақ қою,жалауша төмен; О: Оң және сол жаққа бұрылу. Б.к «Иілу жалаушамен» Б.к :Аяқты иық кеңдігінен алшақ қою, жалауша төмен артта; О: Алдыға қарай иілу. Б.к : Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Екпінмен ұзындыққа секіру; - көтеріңкі заттың үстімен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау; Қ/ойын: № 14 «Кедергі жолдар» Қорытынды : М.И.Фонарёва бойынша. «Кернейші» - гимнастикалық орындыққа отырып, қолды керней тартатындай күйде ұстап, ауызға жақындатады, демді ішке кең, баяу тартып, «Тру-ру-ру» деп дыбыстайды.	жаққа созып, жоғары көтеру, құрсауға тигізу; 3-4 – біртіндеп төмен түсіру. Тізені бүкпей, аяқтың ұшын созу. 6–8 рет қайталау. 8. «Құрсауды көтер». Б.к.: етпетінен жату, құрсауды ұстап қолды артқа қарай созу, тізені бүгіп, аяқ ұшымен құрсауды ілу. 1-2 – аяқ пен қол жоғарыда, жоғары тартылу; 3-4 – б.к. 6–8 рет қайталау. 9. «Аяқтың басын көрсет». Б.к.: негізгі тұрыс, қол белде, құрсау жарты адым жерде жатады. 1 – оң (сол) аяқ жоғарыда, аяқтың ұшын созу; 2 – аяқтың ұшын құрсауға апару; 3 – жоғары; 4 – б.к. 6 рет қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты бастан асыра лақтыра лақтыру; -Допты қабырғаға ұрып, еденнен ыршыған допты қолмен қағып алу. Қ/ойын: № 13 «Допты сал» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.
--	--	--

Әдіскер:

З.Сабитова

08.05.23

Дене шынықтыру нұсқаушысы: А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 35
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: III апта 15.05-18.05.2023 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.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Лақтыру, қағып алу, домалату. 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: 1. б.қ. - аяқтың иық енінде тұруы, доп екі қолда төмен. Доп жоғары, оңға (солға) қисайыңыз, түзетініз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (4-6 рет). 2. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, иілген қолдарда доп кеудеде. Отырыңыз, допты тастаңыз және оны екі қолыңызбен ұстаңыз; допты алу, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет).	Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Балаларды сапта бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусаққа тіреп төрт тағандап еңбектеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен бір орында жеңіл секіру дағдысын дамыту; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру. ЖДЖ: 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, қолдар кеуде алдында бүгілген, алақан төмен. 1-3 - қолды екі жакка қаратып үш базар; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 2. б.қ.: Аяқтар алшақ, қолдар жоғары. 1 оңға еңкейту; 2 - солға қарай қисаю; 3 - оңға қарай еңкейту; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (3-4 рет).	Жүгіру. Мақсаты: Жұптасып бір қатармен жүгіру; бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: 1. Б.қ – аяқ алшақ, доп екі қолда төмен. Допты алға, жоғары көтеру; допты төмендету, бастапқы орнына оралу. 2. Б.қ. - аяқ иық деңгейінде, доп екі қолда кеудеде. Иілу, допты оңнан солға қарай айналдыру, жоғары көтеру, бастапқы орнына оралу. 3. Б.қ - отыру, аяқтары бөлек, доп екі қолында алдында. Иілу, еденге доппен мүмкіндігінше әрі қарай тигізу, түзелу, бастапқы орнына оралу.

3. б.қ. - отыру, аяқтар түзу, доп табанға жатады, колдар артта тұрады. Аяғыңызды жоғары көтеріңіз, допты домалату кезінде оны ұстаныз, бастапқы орнына оралыңыз (4-5 рет). 4. б.қ. - шалқаньзда жатып, аяқтарыңыз түзу; бастың артындағы доп. Оң (сол) аяқты көтеріңіз, доппен аяқтың саусағын тигізіңіз; аяқты төмендетіңіз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (5 рет). 5. б.қ. - өкшелерде отыру, допты бүгілген қолдарда. Допты дененізге айналдырып, қолыңызбен екі бағытта саусақпен айналдырыңыз (әр бағытта 2-3 рет). 6. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, иілген қолдарда доп. Екі аяқпен шеңбер бойымен, екі бағытта секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; - Бір қолмен қапшықты шығыршық ішіне лақтыру. Қ/ойын: №1 «Мысық пен торғайлар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау	3. б.қ.: Арқаньзда жатып, аяғыңыз бүгіліп, аяғыңыз еденде, қолыңыз дене бойымен. 1-2 - жамбасты көтеру, еңкею; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 4. б.қ.: арқаньзда жатып, қолдарыңызды дененің бойымен, бір аяғыңызды жоғары және алға көтеріңіз. Аяқтардың орнын 1 - 4. ауыстырыңыз. Содан кейін үзіліс жасап, қайтадан қайталаңыз (еденге өкшеніңбен, аяғыңызбен тименіз) - 2-3 рет. 5. б.қ.: Еденде отыру, аяқтар алшақ, қолдар белде. 1 - қолды екі жаққа; 2 - оң аяққа еңкейту, саусақтарыңызды қолыңызбен ұстаныз; Z - түзу, қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяқ үшін де солай (6 рет). 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: №12 «Жұптасқан эстафета» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау	4. Б.қ - тізерлеп отырып, өкшеге отырып, доп екі қолында алдында. Допты қолмен айналдыра отырып, оңға және солға айналдыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: - гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу; - бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіру; Эстафеталық /ойын: № 7 «Көңілді доптар» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау
--	--	---

Әдіскер:  З.Сабитова 15.05.23 

Дене шынықтыру нұсқаушысы:  А.Ляшова

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 36
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: IV апта 22.05-24.05.2023 ж

Дене шынықтыру залын дайындау	8.15-8.40	(Желдету, бөлмені газарту) Залды кварцтау.
Таңертеңгі жаттығу	№1 жаттығу кешені	Денсаулықты сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың қозғалыс белсенділігін дамытып, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі
Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Балаларды қозғалыс және жүгіру бағыты өзгеріп, шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаныз; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау. 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 секіртпені бір жағында айналдыру, келесі қолмен айналдыру.	Домалату, лақтыру. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыруды бекіту. 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. О: Төмен еңкейіп, денені оң және сол жаққа кезек-кезек үздіксіз қозғау	Жалпы дамыту жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). ЖДЖ: Негізгі тұрыс-екі өкшені бірге, аяқтың басын алшақ қойып тұру . Б.к. –негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. О: 1- қолды жан-жаққа созу, демді ішке тарту; 2- қолды төмен түсіру, дем шығару. «Гайканы бұрайық» жаттығуы.

4.Б.к.: 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: - екі сызықтың ортасынан тепе-теңдік сақтап жүру; -Ұзындыққа, биіктікке секіру. Эстафеталық ойын:№34 «Жүйрік ат» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Б.к. –өкшені біріктіріп,аяқтың ұшын бөлек қойып,қолды белде ұстап тұрады. О: 1-2-қолды алға созып отыру;3-4-б.қ.-қа келу. Б.к. – аяқ нық деңгейінде,текшемен қол төмен.текшк сол қолда. О: Алға төмен қарай еңкейіп,текшені оң аяқ артынан екінші қолға ауыстыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Допты алдыда ұстап тұру, жоғары лақтыру және саусақтарымен қағып алып, кеудесіне - қысу; - Бір қолмен кедергіден лақтыру. Эстафеталық ойын:№39 «Допты кеглимен құлату» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Б.к. –аяқ алшақ қойылып,қолдарын төмен түсіру; О: 1-қолды алға созып,қолдың білезігін ішке қарай айналдыру. 2- «Гайканы бұрайық»жаттығуы. Б.к.-аяқ алшақ,қолдарын төмен түсіріп тұру,1-қолды алға созып,қолдың білезігін сыртқа қарай айнаодыру. «Ағаш жару»жаттығуы. Б.к. – аяқ сәл алшақ,екі алақанды бір-біріне қысып ұстап тұру. О: 1-3 алға қарай серпілеенкею-төмен еңкейіп,демді ішке тарту; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық орындықта алақан мен табанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. Эстафеталық ойын:№34 «Жүйрік ат» Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.
---	--	--

Әдіскер:



З.Сабитова

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

22.05.23ж

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы № 37
Білім беру ұйымы: КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті

Тобы: «Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: V апта 29.05-31.05.2023 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, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
«Қарлығаш» тобы	09.10-09.15	
Дүйсенбі	Сәрсенбі	
Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. ЖДЖ: .к.: 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.к.: 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.к.: тізерлеп тұру, екі қолмен допты ұстау. 1-2 – отырып, кеудені оңға бұрып, допты еденге тигізу; 3-4 – алғашқы қалыпқа келу. Осыны сол жаққа қарай қайталау. Б.к.: еденге отырып, допты табанға қысып, қолды артқа қарай тіреу. 1-2 – аяқты түзу ұстап көтеру, допты түсірмеуге тырысу; 3-4 - алғашқы қалыпқа келу.	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. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: «Шапалақ» жаттығуы. Б.к.: аяқ сәл алшақ. 1 – 2 – қолды шетке созу. 3 – 4 – қолды төмен түсіріп, санды екі рет соғып «шарт-шарт» деу. 2. «Алақанды желкеге қой!» жаттығуы. Б.к.: қолды екі жанында ұстап, тізерлеп тұру. 1 – 2 – қолды желкеге қою, шынтақты неғұрлым артқа қарай соза, басты түзу ұстау, демді ішке тарту. 3 – 4 – б.к. келу, «төмен» еген сөзбен дем шығару. 3. «Еденді соғу» жаттығуы. Б.к.: қолды артқа қойып тіреле, аяқты айкастыра отыру. 1 – алға қарай еңкею, қолды еденге тигізу. 2 – алақанмен еденді соғып «шарт-шарт» деу. 3 – 4 – б.к. 4. «Саусақтар адымдайды» жаттығуы. Б.к.: қолды алға созып, саусақтармен адымдау. 5 – 8 – осы қимылды саусақтармен кері жүріп орындау.	

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

- Кезінде қайтадан сап құрып тізбекпен жүру және бағытты өзгертіп жүру. Көзді жұмып, баяу қарқынмен жүру – 4 метр;
- Сапқа және тізбекке бір-бірден тұрады, тізбекпен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру; тоқтамастан баяу қарқынмен жүгіру (1,5 минут).

Қ/ойын: № 15 «Айдаһардың құйрығы»

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

- 2 метр арақашықтықта бір-біріне доп лақтыру шеберліктерін (машықтарын) бекіту;
- Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.

Қ/ойын: №17 «Аңшы»

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

Әдіскер:



З.Сабитова

Дене шынықтыру нұсқаушысы:



А.Ляшова

29.05.23ж