Тәрбиелеу білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Достық» балабақшасы

Құрылу кезеңі: 2.09.2024-6.09.2024 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні** | **Уақыты, топтары** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** | **Құрал-жабдықтар** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары** |
| **«Біртұтас тәрбие» бағдарламасы бойынша «Ақсерек көксерек » ойыны** | | | | |
| **Дүйсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50–6 топ | Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру. |  | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Бір орында тұрып,екі аяқпен секіру (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру). Қимылды ойын: Түлкі мен балапандар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 12 топ | Негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; | Секіргіш | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұруға үйрету. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру  Қимылды ойын: Тауық қорадағы түлкі Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; | Гимнастикалық орындық | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Еңбектеу Сапта бір қатармен жүруді үйретуді жалғастыру. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеуге үйретуді жалғастыру. Қимылды ойын: Ақсерек көксерек Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Қимыл белсенділігін дамыту. | Конустар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Тура бағытта 4-6 метр арақашықтықта , «жыланша» арасы алшақтанған заттар арасымен еңбектеу.  Қимылды ойын: Құстар жылы жаққа ұшады Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ | Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру |  | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Бір орында тұрып,екі аяқпен секіру (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру). Қимылды ойын: Түлкі мен балапандар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.35-10.55 – 6 топ | Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу Қимылды ойын: Қасқыр мен қояндар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ 11.30-11.55 – 2 топ | Негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; | Секіргіш | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұруға үйрету. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру  Қимылды ойын: Тауық қорадағы түлкі Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сәрсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50 – 11 топ | Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу Қимылды ойын: Қасқыр мен қояндар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 13 топ | Негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; | Гимнастикалық орындық | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Еңбектеу Сапта бір қатармен жүруді үйретуді жалғастыру. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеуге үйретуді жалғастыру.  Қимылды ойын: Ақсерек көксерек Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Бейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; | Фишкалар, доп | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Шашырап жүгіруді үйретуді жалғастыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып заттардан аттап жүруге үйретуді жалғастыру. Допты шұңқырға, қақпаға домалату. Қимылды ойын: Кім епті?  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Қимыл белсенділігін дамыту | Конус | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп , аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.  Қимылды ойын:  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ 10.35-10.55 – 6 топ | Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру | Гимнастикалық бөрене | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) т/а Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп , аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Гимнастикалық бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру  Қимылды ойын: Мысық пен тышқан Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ | Негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; | Фишкалар, доп | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Шашырап жүгіруді үйретуді жалғастыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып заттардан аттап жүруге үйретуді жалғастыру. Допты шұңқырға, қақпаға домалату.  Қимылды ойын: Кім епті? Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.30-11.55 – 2 топ | Негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; | Гимнастикалық орындық | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Еңбектеу Сапта бір қатармен жүруді үйретуді жалғастыру. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеуге үйретуді жалғастыру.  Қимылды ойын: Ақсерек көксерек  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Жұма** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 10.45-11.00 – 7 топ 11.05-11.20 – 4 топ | Қимыл белсенділігін дамыту | Конус | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып , аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату  Қимылды ойын: Тышқан мен қиярлар  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.25-11.50 – 2 топ | Негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; | Фишкалар, доп | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Шашырап жүгіруді үйретуді жалғастыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып заттардан аттап жүруге үйретуді жалғастыру. Допты шұңқырға, қақпаға домалату.  Қимылды ойын: Кім епті?  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А. Тексерген әдіскер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проскурякова К.В. Тексерген күні: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Достық» балабақшасы

Құрылу кезеңі: 9.09.2024-13.09.2024 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні** | **Уақыты, топтары** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** | **Құрал-жабдықтар** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары** |
| **«Біртұтас тәрбие» бағдарламасы бойынша «Ұрпақ ұлттық ойынмен шыңдалады» іс-шара** | | | | |
| **Дүйсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50–6 топ | Дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру | Құрсау, кедергілер | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып , аяқтың ұшымен, өкшемен шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру.5-10см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру Қимылды ойын: Түлкі мен балапандар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 12 топ | Қимылды және командадағы жарыс сипатындағы ойындарды, негізгі қимылдарды жетілдіру | Секіргіш | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) т/а Алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіруді жалғастыру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру  Қимылды ойын: Тауық қорадағы түлкі Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Қимылды және командадағы жарыс сипатындағы ойындарды, негізгі қимылдарды жетілдіру | Гимнастикалық орындық , доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алуға үйретуді жалғастыру (4–5 рет). Гимнастикалық орындық астынан еңбектеу.  Қимылды ойын: Ақсерек көксерек Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Дене жаттығуларына қызығушылықтарын  қалыптастыру |  | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру.5-10см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.  Қимылды ойын: Құстар жылы жаққа ұшады Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ | Дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру | Құрсау, кедергілер | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып , аяқтың ұшымен, өкшемен шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру.5-10см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру Қимылды ойын: Түлкі мен балапандар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.35-10.55 – 6 топ | Дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Оңға , солға бұрылыстарды орындау.Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу Қимылды ойын: Қасқыр мен қояндар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ 11.30-11.55 – 2 топ | Қимылды және командадағы жарыс сипатындағы ойындарды, негізгі қимылдарды жетілдіру | Секіргіш | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) т/а Алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіруді жалғастыру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру  Қимылды ойын: Тауық қорадағы түлкі Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сәрсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50 – 11 топ | Дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Оңға , солға бұрылыстарды орындау.Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу Қимылды ойын: Қасқыр мен қояндар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 13 топ | Қимылды және командадағы жарыс сипатындағы ойындарды, негізгі қимылдарды жетілдіру | Гимнастикалық орындық, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алуға үйретуді жалғастыру (4–5 рет). Гимнастикалық орындық астынан еңбектеу.  Қимылды ойын: Ақсерек көксерек Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Бейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Қимылды және командадағы жарыс сипатындағы ойындарды, негізгі қимылдарды жетілдіру | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Жұптасып жүгіру. Жатып аяқпен қимылдар жасау.  Қимылды ойын: Кім епті?  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Дене жаттығуларына қызығушылықтарын  қалыптастыру | Тақтай | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  т/а Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп , аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.  Қимылды ойын:  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ 10.35-10.55 – 6 топ | Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру | Тақтай | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) т/а Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп , аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.  Қимылды ойын: Мысық пен тышқан Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ | Қимылды және командадағы жарыс сипатындағы ойындарды, негізгі қимылдарды жетілдіру | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Жұптасып жүгіру. Жатып аяқпен қимылдар жасау.  Қимылды ойын: Кім епті? Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.30-11.55 – 2 топ | Қимылды және командадағы жарыс сипатындағы ойындарды, негізгі қимылдарды жетілдіру | Гимнастикалық орындық, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алуға үйретуді жалғастыру (4–5 рет). Гимнастикалық орындық астынан еңбектеу.  Қимылды ойын: Ақсерек көксерек  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Жұма** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 10.45-11.00 – 7 топ 11.05-11.20 – 4 топ | Дене жаттығуларына қызығушылықтарын  қалыптастыру | Құрсау, кедергілер | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру.5-10см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.  Қимылды ойын: Тышқан мен қиярлар  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.25-11.50 – 2 топ | Қимылды және командадағы жарыс сипатындағы ойындарды, негізгі қимылдарды жетілдіру | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Жұптасып жүгіру. Жатып аяқпен қимылдар жасау.  Қимылды ойын: Кім епті?  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А. Тексерген әдіскер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проскурякова К.В. Тексерген күні: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Достық» балабақшасы

Құрылу кезеңі: 16.09.2024-20.09.2024 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні** | **Уақыты, топтары** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** | **Құрал-жабдықтар** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары** |
| **«Біртұтас тәрбие» бағдарламасы бойынша «Арқан тарту » ойыны** | | | | |
| **Дүйсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50–6 топ | Дене қасиеттерін қалыптастыру: шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік. | кегльдер | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру Қимылды ойын: Түлкі мен балапандар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 12 топ | Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын жетілдіру | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) т/а Бір қатармен жүгіру. Қолымен алға, артқа жүруге жалғастыру (аяғы денесімен деңгейлес созылған).  Қимылды ойын: Тауық қорадағы түлкі Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын жетілдіру | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Аяқтың ұшымен, өкшемен жүруді жалғастыру. Шектелген беткей үстімен тепе-теңдікті сақтай отырып адымдап жүру Қимылды ойын: Ақсерек көксерек Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту; | Конустар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. Қимылды ойын: Құстар жылы жаққа ұшады Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ | Дене қасиеттерін қалыптастыру: шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік. | кегльдер | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру Қимылды ойын: Түлкі мен балапандар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.35-10.55 – 6 топ | Дене қасиеттерін қалыптастыру: шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік. | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру. Кедергілер арасымен жыланша жүру,орындық аяқтары арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: Қасқыр мен қояндар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ 11.30-11.55 – 2 топ | Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын жетілдіру | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) т/а Бір қатармен жүгіру. Қолымен алға, артқа жүруге жалғастыру (аяғы денесімен деңгейлес созылған).  Қимылды ойын: Тауық қорадағы түлкі Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сәрсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50 – 11 топ | Дене қасиеттерін қалыптастыру: шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік. | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру. Кедергілер арасымен жыланша жүру,орындық аяқтары арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: Қасқыр мен қояндар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 13 топ | Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын жетілдіру |  | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Аяқтың ұшымен, өкшемен жүруді жалғастыру. Шектелген беткей үстімен тепе-теңдікті сақтай отырып адымдап жүру Қимылды ойын: Ақсерек көксерек Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Бейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын жетілдіру | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Аяқтың ұшымен, өкшемен жүруді жалғастыру. Шектелген ара қашық бойымен тепе-теңдікті сақтай отырып адымдап жүруге үйрету . Қимылды ойын: Кім епті?  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту; | Конус. гимнастикалық бөрене | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) т/а Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , қол ұстасып жүру. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Кедергілер арасымен жыланша жүру,орындық аяқтары арасымен еңбектеу.  Қимылды ойын:  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ 10.35-10.55 – 6 топ | Дене қасиеттерін қалыптастыру: шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік. | Аркан | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) т/а Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру Қимылды ойын: Мысық пен тышқан Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ | Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын жетілдіру | Фишкалар, доп | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Аяқтың ұшымен, өкшемен жүруді жалғастыру. Шектелген ара қашық бойымен тепе-теңдікті сақтай отырып адымдап жүруге үйрету.  Қимылды ойын: Кім епті? Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.30-11.55 – 2 топ | Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын жетілдіру | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Аяқтың ұшымен, өкшемен жүруді жалғастыру. Шектелген беткей үстімен тепе-теңдікті сақтай отырып адымдап жүру  Қимылды ойын: Ақсерек көксерек  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Жұма** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 10.45-11.00 – 7 топ 11.05-11.20 – 4 топ | Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту; | Конус | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , қол ұстасып жүру. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Кедергілер арасымен жыланша жүру.  Қимылды ойын: Тышқан мен қиярлар  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.25-11.50 – 2 топ | Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын жетілдіру | Фишкалар, доп | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Аяқтың ұшымен, өкшемен жүруді жалғастыру. Шектелген ара қашық бойымен тепе-теңдікті сақтай отырып адымдап жүруге үйрету.  Қимылды ойын: Кім епті?  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А. Тексерген әдіскер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проскурякова К.В. Тексерген күні: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Достық» балабақшасы

Құрылу кезеңі: 23.09.2024-27.09.2024 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні** | **Уақыты, топтары** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** | **Құрал-жабдықтар** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары** |
| **«Біртұтас тәрбие» бағдарламасы бойынша «Арқан тарту » ойыны** | | | | |
| **Дүйсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50–6 топ | Жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, негізгі қимыл түрлерін жетілдіру. | доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен  өкшемен, «жыланша» жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Қимылды ойын: Балықтар мен тастар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 12 топ | Дене сапаларын қалыптастыру. | доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен)  т/а Сапқа тұру. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Қимылды ойын: Қаздар мен аққулар  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Дене сапаларын қалыптастыру. | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Бұрылыстар жасай отырып, судағы қимылдар дағдыларын машықтандыру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. Қимылды ойын: Қаздар мен аққулар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Жүру, жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларды орындауды қалыптастыру. | Конустар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , қол ұстасып жүру.Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Кедергілер арасымен жыланша жүру,орындық аяқтары арасымен еңбектеу Қимылды ойын: ұшақтар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ | Жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, негізгі қимыл түрлерін жетілдіру. | доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен  өкшемен, «жыланша» жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Қимылды ойын: Балықтар мен тастар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.35-10.55 – 6 топ | Жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, негізгі қимыл түрлерін жетілдіру. | доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доптар)  Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденең нысанаға , оң және сол қолымен лақтыру Қимылды ойын: балықтар мен тастар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ 11.30-11.55 – 2 топ | Дене сапаларын қалыптастыру. | доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж(доппен)  Бұрылыстар жасай отырып, судағы қимылдар дағдыларын машықтандыру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. Қимылды ойын: Қаздар мен аққулар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сәрсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50 – 11 топ | Жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, негізгі қимыл түрлерін жетілдіру. | доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доптар)  Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденең нысанаға , оң және сол қолымен лақтыру Қимылды ойын: балықтар мен тастар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 13 топ | Дене сапаларын қалыптастыру. | доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж.(доппен) Бұрылыстар жасай отырып, судағы қимылдар дағдыларын машықтандыру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. Қимылды ойын: Қаздар мен аққулар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Бейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Дене сапаларын қалыптастыру. | доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен)  Қос қолмен допты жоғары лақтыру. Шеңбер бойымен жəне тура жолмен қос дөңгелекті велосипед тебу. Оңға жəне солға бұрылып жүру.  Қимылды ойын: Қаздар мен аққулар  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Жүру, жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларды орындауды қалыптастыру. | Конус. гимнастикалық бөрене | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  т/а Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденең нысанаға , оң және сол қолымен құм салынған қапшықты лақтыру  Қимылды ойын: ұшақтар  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ 10.35-10.55 – 6 топ | Жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, негізгі қимыл түрлерін жетілдіру. | доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен)  т/а Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру Қимылды ойын: балы0тар мен тастар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ | Дене сапаларын қалыптастыру. | доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж.(доппен)  Қос қолмен допты жоғары лақтыру. Шеңбер бойымен жəне тура жолмен қос дөңгелекті велосипед тебу. Оңға жəне солға бұрылып жүру.  Қимылды ойын: Қаздар мен аққулар  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.30-11.55 – 2 топ | Дене сапаларын қалыптастыру. | доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Бұрылыстар жасай отырып, судағы қимылдар дағдыларын машықтандыру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.  Қимылды ойын: қаздар мен аққулар  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Жұма** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 10.45-11.00 – 7 топ 11.05-11.20 – 4 топ | Жүру, жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларды орындауды қалыптастыру. | Конус | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденең нысанаға , оң және сол қолымен лақтыру  Қимылды ойын: ұшақтар  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.25-11.50 – 2 топ | Дене сапаларын қалыптастыру. | доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен)  Қос қолмен допты жоғары лақтыру. Шеңбер бойымен жəне тура жолмен қос дөңгелекті велосипед тебу. Оңға жəне солға бұрылып жүру.  Қимылды ойын: Қаздар мен аққулар  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А. Тексерген әдіскер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проскурякова К.В. Тексерген күні: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Достық» балабақшасы

Құрылу кезеңі: 30.09.2024-4.10.2024 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні** | **Уақыты, топтары** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** | **Құрал-жабдықтар** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары** |
| **«Біртұтас тәрбие» бағдарламасы бойынша патриоттық музыкамен жаттығу жасау** | | | | |
| **Дүйсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50–6 топ | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | Көлбеу тақтай, фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Еңбектеу, өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Қимылды ойын: Баскетбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 12 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Секіргіш, фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.  Қимылды ойын: Бос орын Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Гимнастикалық қабырға, фишкалар, құрсау | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.  Қимылды ойын: Бос орын Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | Конустар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.  Қимылды ойын: Орнынды тап Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | Көлбеу тақтай, фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Еңбектеу, өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу Қимылды ойын: Баскетбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.35-10.55 – 6 топ | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | Фишкалар, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Қимылды ойын: Баскетбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ 11.30-11.55 – 2 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Секіргіш, фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Қимылды ойын: Бос орын Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сәрсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50 – 11 топ | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | Фишкалар, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Қимылды ойын: Баскетбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 13 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Гимнастикалық қабырға, фишкалар, құрсау | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.  Қимылды ойын: Бос орын Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Бейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Фишкалар, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м). Қимылды ойын: Бос орын  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | Құрсау | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіру.  Қимылды ойын: Орнынды тап  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ 10.35-10.55 – 6 топ | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.  Қимылды ойын: Баскетбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Фишкалар, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м).  Қимылды ойын: Бос орын Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.30-11.55 – 2 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Гимнастикалық қабырға, фишкалар, құрсау | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.  Қимылды ойын: Бос орын  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Жұма** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 10.45-11.00 – 7 топ 11.05-11.20 – 4 топ | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Допты оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық).  Қимылды ойын: Орнынды тап  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.25-11.50 – 2 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Фишкалар, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м). .  Қимылды ойын: Бос  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А. Тексерген әдіскер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проскурякова К.В. Тексерген күні: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Достық» балабақшасы

Құрылу кезеңі: 7.10.2024-11.10.2024 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні** | **Уақыты, топтары** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** | **Құрал-жабдықтар** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары** |
| **«Біртұтас тәрбие» бағдарламасы бойынша Киіз үй ойыны** | | | | |
| **Дүйсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50–6 топ | Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру. | Гимнастикалық орындық, доптар, құрсаулар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.  Қимылды ойын: Киіз үй Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 12 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Қапшықтар, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) 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).  Қимылды ойын: Пионербол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Гимнастикалық орындық, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен)  Гимнастикалық орындық бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Қимылды ойын: Пионербол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | Доптар, доға | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен)  Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу.  Қимылды ойын: өз орнынды тап Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ | Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру. | Доптар, гимнастикалық орындық | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.  Қимылды ойын: Киіз үй Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.35-10.55 – 6 топ | Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру. | Доптар, қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) 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. Қимылды ойын: Киіз үй Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ 11.30-11.55 – 2 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Доптар, қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) 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).  Қимылды ойын: Пионербол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сәрсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50 – 11 топ | Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру. |  | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) 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. Қимылды ойын: Киіз үй Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 13 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Доптар, гимнастикалық орындық | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж.(доппен)  Гимнастикалық орындық бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.  Қимылды ойын: Пионербол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Бейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Доптар, гимнастикалық орындық | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен)  Гимнастикалық орындық бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу Қимылды ойын: Пионербол  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | Доптар, конустар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен)  Заттарды айналып және заттардың арасымен қос аяқпен секіру.  Қимылды ойын: өз орнынды тап  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ 10.35-10.55 – 6 топ | Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру. | Доптар, жіптер | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен)  Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру.  Қимылды ойын: Киіз үй Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Доптар, гимнастикалық орындық | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен)  Гимнастикалық орындық бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу  Қимылды ойын: Пионербол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.30-11.55 – 2 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Гимнастикалық орындық, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен)  Гимнастикалық орындық бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.  Қимылды ойын: Пионербол  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Жұма** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 10.45-11.00 – 7 топ 11.05-11.20 – 4 топ | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | Доптар, қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен)  Допты төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) кеуде тұсынан лақтыру.  Қимылды ойын: өз орнынды тап  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.25-11.50 – 2 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Доптар, гимнастикалық орындық | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Гимнастикалық орындық бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу  Қимылды ойын: Пионербол  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А. Тексерген әдіскер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проскурякова К.В. Тексерген күні: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Достық» балабақшасы

Құрылу кезеңі: 14.10.2024-18.10.2024 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні** | **Уақыты, топтары** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** | **Құрал-жабдықтар** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары** |
| **«Біртұтас тәрбие» бағдарламасы бойынша отан туралы жұмбақ жасыру** | | | | |
| **Дүйсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50–6 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. | Арқан | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру  Ж.Д.Ж (затсыз)  Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.  Қимылды ойын: Кім жылдам Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 12 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; | Қапшық, фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) 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).  Қимылды ойын: көңілді эстафета Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; | Құрсау | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр.  Қимылды ойын: көңілді эстафета Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Ептілік пен шапшаңдықты, үйлесімділікті дамыту; | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м).  Қимылды ойын: ақсерек көксерек Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. | Арқан | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.  Қимылды ойын: Кім жылдам Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.35-10.55 – 6 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. | доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу. Қимылды ойын: Кім жылдам Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ 11.30-11.55 – 2 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; | Қапшық, фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  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).  Қимылды ойын: Көңілді эстафета Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сәрсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50 – 11 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу. Қимылды ойын: Кім жылдам Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 13 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; | Құрсаулар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр  Қимылды ойын: Көңілді эстафета Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Бейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; | доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. Қимылды ойын: Көңілді эстафета  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Ептілік пен шапшаңдықты, үйлесімділікті дамыту; | Жіптер, сылдырмақтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  15-20 см биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру.  Қимылды ойын: ақсерек көксерек  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ 10.35-10.55 – 6 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. | Секіргіштер | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру. Қимылды ойын: Кім жылдам Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. Қимылды ойын: Көңілді эстафета Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.30-11.55 – 2 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; | Құрсаулар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр  Қимылды ойын: Көңілді эстафета  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Жұма** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 10.45-11.00 – 7 топ 11.05-11.20 – 4 топ | Ептілік пен шапшаңдықты, үйлесімділікті дамыту; | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Допты оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық).  Қимылды ойын: ақсерек көксерек  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.25-11.50 – 2 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз ) Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру қағып алу)  Қимылды ойын: Көңілді эстафета  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А. Тексерген әдіскер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проскурякова К.В. Тексерген күні: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Достық» балабақшасы

Құрылу кезеңі: 21.10.2024-25.10.2024 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні** | **Уақыты, топтары** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** | **Құрал-жабдықтар** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары** |
| **«Біртұтас тәрбие» бағдарламасы бойынша отан туралы жұмбақ жасыру** | | | | |
| **Дүйсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50–6 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту. | Гантельдер, гимнастикалық орындық | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру. 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру.  Қимылды ойын: Аю мен аралар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 12 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; | Гантельдер, қапшық, құрсаулар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденең нысанаға , оң және сол қолымен қапшықты лақтыру.  Қимылды ойын: құстар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; | Гантельдер, доптар, құрсаулар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен)  Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу Қимылды ойын: Құстар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу; | Гантельдер, конустар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.  Қимылды ойын: Тышқан Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту.. | Қапшықтар, гантельдер | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельдер) Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру. 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру.  Қимылды ойын: Аю мен аралар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.35-10.55 – 6 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту.. | Доптар, гантельдер | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельдер) Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Қимылды ойын: Аю мен аралар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ 11.30-11.55 – 2 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; | Гантельдер, қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденең нысанаға , оң және сол қолымен қапшықты лақтыру.  Қимылды ойын: Құстар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сәрсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50 – 11 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту.. | Гантельдер, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Қимылды ойын: Аю мен аралар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 13 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; | Доптар, гантельдер | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу  Қимылды ойын: Құстар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Бейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; | Гантельдер, арқан | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру. Қимылды ойын: Құстар  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу; | Конустар, гантельдер | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.  Қимылды ойын: Тышқан  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ 10.35-10.55 – 6 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту. | Қапшықтар, гантельдер | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке секіру. Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).  Қимылды ойын: Аю мен аралар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; | Арқан, гантельдер | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру.  Қимылды ойын: Құстар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.30-11.55 – 2 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; | Доптар, гантельдер | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу  Қимылды ойын: Құстар  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Жұма** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 10.45-11.00 – 7 топ 11.05-11.20 – 4 топ | Қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу; | Доптар, гантельдер | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.  Қимылды ойын: Тышқан  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.25-11.50 – 2 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; | Гантельдер, арқан | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру. Шашырап жүгіруді үйретуді жалғастыру.  Қимылды ойын: Құстар  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А. Тексерген әдіскер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проскурякова К.В. Тексерген күні: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Достық» балабақшасы

Құрылу кезеңі: 28.10.2024-1.11.2024 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні** | **Уақыты, топтары** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** | **Құрал-жабдықтар** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары** |
| **«Біртұтас тәрбие» бағдарламасы бойынша патриоттық музыкамен жаттығу жасау** | | | | |
| **Дүйсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50–6 топ | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | Көлбеу тақтай, фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Еңбектеу, өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Қимылды ойын: Баскетбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 12 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Секіргіш, фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.  Қимылды ойын: Бос орын Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Гимнастикалық қабырға, фишкалар, құрсау | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.  Қимылды ойын: Бос орын Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | Конустар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.  Қимылды ойын: Орнынды тап Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | Көлбеу тақтай, фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Еңбектеу, өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу Қимылды ойын: Баскетбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.35-10.55 – 6 топ | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | Фишкалар, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Қимылды ойын: Баскетбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ 11.30-11.55 – 2 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Секіргіш, фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Қимылды ойын: Бос орын Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сәрсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50 – 11 топ | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | Фишкалар, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Қимылды ойын: Баскетбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 13 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Гимнастикалық қабырға, фишкалар, құрсау | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.  Қимылды ойын: Бос орын Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Бейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Фишкалар, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м). Қимылды ойын: Бос орын  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | Құрсау | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіру.  Қимылды ойын: Орнынды тап  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ 10.35-10.55 – 6 топ | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.  Қимылды ойын: Баскетбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Фишкалар, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м).  Қимылды ойын: Бос орын Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.30-11.55 – 2 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Гимнастикалық қабырға, фишкалар, құрсау | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.  Қимылды ойын: Бос орын  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Жұма** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 10.45-11.00 – 7 топ 11.05-11.20 – 4 топ | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Допты оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық).  Қимылды ойын: Орнынды тап  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.25-11.50 – 2 топ | Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау,қимыл-қозғалыстарын дамыту. | Фишкалар, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м). .  Қимылды ойын: Бос  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А. Тексерген әдіскер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проскурякова К.В. Тексерген күні: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Достық» балабақшасы

Құрылу кезеңі: 4.11.2024-8.11.2024 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні** | **Уақыты, топтары** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** | **Құрал-жабдықтар** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары** |
| **«Біртұтас тәрбие» бағдарламасы бойынша «Тақия тастамақ » ойыны** | | | | |
| **Дүйсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50–6 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Гимнастикалық орындық | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Гимнастикалық орындық бойымен қолдарымен тартылып, еңбектеу.  Қимылды ойын: Күн мен түн Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 12 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  т/а Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.  Қимылды ойын: Тақия тастамақ Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Фишкалар. жіп | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді, белгі бойынша заттардан бір қырымен аттап жүру, белгі бойынша тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, заттардың арасымен, жіптерден аттап жүру  Қимылды ойын: Тақия тастамақ  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | Арқан, тақтайшалар, көлбеу тақтай, қырлы тақтай | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.  Қимылды ойын: Қай жануар қалай секіреді? Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Гимастикалық орындық | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Гимнастикалық орындық бойымен қолдарымен тартылып, еңбектеу.  Қимылды ойын: Күн мен түн Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.35-10.55 – 6 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Құрсау, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату Қимылды ойын: Күн мен түн Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ 11.30-11.55 – 2 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  т/а Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.  Қимылды ойын: Тақия тастамақ Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сәрсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50 – 11 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Құрсау, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату Қимылды ойын: Күн мен түн Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 13 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Фишкалар, жіп | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді, белгі бойынша заттардан бір қырымен аттап жүру, белгі бойынша тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, заттардың арасымен, жіптерден аттап жүру  Қимылды ойын: Тақия тастамақ Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Бейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Доп | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Допты еденге бір қолмен ұрып, екі қолмен қағып алу. Қимылды ойын: Тақия тастамақ  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  т/а Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.  Қимылды ойын: Қай жануар қалай секіреді?  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ 10.35-10.55 – 6 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  т/а Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Қимылды ойын: Күн мен түн Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Фишкалар, доп | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Допты еденге бір қолмен ұрып, екі қолмен қағып алу.  Қимылды ойын: Тақия тастамақ Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.30-11.55 – 2 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Фишкалар, жіп | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді, белгі бойынша заттардан бір қырымен аттап жүру, белгі бойынша тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, заттардың арасымен, жіптерден аттап жүру  Қимылды ойын: Тақия тастамақ  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Жұма** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 10.45-11.00 – 7 топ 11.05-11.20 – 4 топ | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды  айналып жүгіру, тұрған орнында қос аяқпен, алға қарай жылжып секіру.  Қимылды ойын: Қай жануар қалай секіреді?  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.25-11.50 – 2 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Фишкалар, доп | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Допты еденге бір қолмен ұрып, екі қолмен қағып алу.  Қимылды ойын:Тақия тастамақ  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А. Тексерген әдіскер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проскурякова К.В. Тексерген күні: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Достық» балабақшасы

Құрылу кезеңі: 11.11.2024-15.11.2024 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні** | **Уақыты, топтары** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** | **Құрал-жабдықтар** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары** |
| **«Біртұтас тәрбие» бағдарламасы бойынша «киіз үй » ойыны** | | | | |
| **Дүйсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50–6 топ | Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру. | Гимнастикалық орындық | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. Қимылды ойын: Доп кімде? Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 12 топ | Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын:күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту | Фишкалар, құрсау | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  т/а Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Бір сызық бойымен қойылған заттардың арасымен жүгіру. Әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту.  Қимылды ойын: Орнымызға тез жылдам Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын:күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту | Доп, жіп | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Қимылды ойын: Орнымызға тез жылдам  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру | Доп, тақтайшалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Заттарды айналып жүру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру. Допты төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.  Қимылды ойын: Шеңбердегі доп Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ | Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру. | Гимастикалық орындық | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.  Қимылды ойын: Доп кімде? Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.35-10.55 – 6 топ | Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру. | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. Қимылды ойын: Доп кімде? Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ 11.30-11.55 – 2 топ | Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын:күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту | Фишкалар, құрсау | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  т/а Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Бір сызық бойымен қойылған заттардың арасымен жүгіру. Әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту.  Қимылды ойын: Орнымызға тез жылдам Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сәрсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50 – 11 топ | Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. Қимылды ойын: Доп кімде? Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 13 топ | Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын:күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту | Фишкалар, жіп | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Қимылды ойын: Орнымызға тез жылдам Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Бейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын:күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр).Түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.  Қимылды ойын: Орнымызға тез жылдам  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  т/а. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру.Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.  Қимылды ойын: Шеңбердегі доп  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ 10.35-10.55 – 6 топ | Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру. | Фишкалар, доп, қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  т/а Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру. Қимылды ойын: Доп кімде? Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ | Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын:күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту | Фишкалар, доп | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр).Түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.  Қимылды ойын: Орнымызға тез жылдам  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.30-11.55 – 2 топ | Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын:күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту | Фишкалар, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Қимылды ойын: Орнымызға тез жылдам  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Жұма** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 10.45-11.00 – 7 топ 11.05-11.20 – 4 топ | Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.  Қимылды ойын: Шеңбердегі доп Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.25-11.50 – 2 топ | Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын:күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту | Фишкалар, доп | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр).Түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.  Қимылды ойын: : Орнымызға тез жылдам  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А. Тексерген әдіскер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проскурякова К.В. Тексерген күні: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Достық» балабақшасы

Құрылу кезеңі: 18.11.2024-22.11.2024 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні** | **Уақыты, топтары** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** | **Құрал-жабдықтар** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары** |
| **«Біртұтас тәрбие» бағдарламасы бойынша патриоттық музыкаға жаттығу жасау** | | | | |
| **Дүйсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50–6 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Қапшықтар, | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж (қапшықпен) Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру.  Қимылды ойын: Лақтыр да қағып ал Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 12 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Қапшықтар, бөрене | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(қапшықпен) Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Бөрене бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.  Қимылды ойын: Футбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Қапшықтар, фишкалар, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(қапшықпен) 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр).Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу.  Қимылды ойын: Футбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Қимылдарды белсенді орындауды және қимылдарды үйлестіруді дамыту. | Доптар , қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(қапшықтар) Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру.  Қимылды ойын: Ұшты-ұшты Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(қашықпен) Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру.  Қимылды ойын: Лақтыр да қағып ал Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.35-10.55 – 6 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Қапшықтар, секіргіштер, доптар, фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(қапшықпен) Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Қысқа секіргішпен секіру..Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). Қимылды ойын: Лақтыр да қағып ал Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ 11.30-11.55 – 2 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Қапшықтар, бөрене | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(қапшықпен) Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Бөрене бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.  Қимылды ойын: Футбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сәрсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50 – 11 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Доптар, қапшықтар, секіргішпен | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(қапшықпен) Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Қысқа секіргішпен секіру..Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). Қимылды ойын: Лақтыр да қағып ал Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 13 топ |  | Қапшықтар, фишкалар, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж. (қапшықпен) 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр).  Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу.  Қимылды ойын: Футбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Бейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Қапшықтар,доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(қапшықпен) Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен тепе-теңдік сақтап жұру. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) домалату. Қимылды ойын: Футбол  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Қимылдарды белсенді орындауды және қимылдарды үйлестіруді дамыту. | Қапшықтар, құрсау | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(қапшықпен) Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.  Қимылды ойын: Ұшты-ұшты  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ 10.35-10.55 – 6 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Қапшықтар, секіргіштер | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(қапшықпен)  Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, Қысқа секіргішпен секіру.Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Қимылды ойын: Лақтыр да қағып ал Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Қапшықтар, доптар, фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(қапшықтар) Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен тепе-теңдік сақтап жұру. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) домалату. Қимылды ойын: Футбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.30-11.55 – 2 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Қапшықтар, доптар, фищкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(қапшықпен) 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр). Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу.  Қимылды ойын: Футбол  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Жұма** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 10.45-11.00 – 7 топ 11.05-11.20 – 4 топ | Қимылдарды белсенді орындауды және қимылдарды үйлестіруді дамыту. | Қапшықтар, доптар, доға | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(қапшықпен)  Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.  Қимылды ойын: Ұшты-ұшты  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.25-11.50 – 2 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Доптар, қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(қапшықпен) Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен тепе-теңдік сақтап жұру. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) домалату.  Қимылды ойын: Футбол  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А. Тексерген әдіскер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проскурякова К.В. Тексерген күні: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Достық» балабақшасы

Құрылу кезеңі: 25.11.2024-29.11.2024 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні** | **Уақыты, топтары** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** | **Құрал-жабдықтар** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары** |
| **«Біртұтас тәрбие» бағдарламасы бойынша отан туралы жұмбақ жасыру** | | | | |
| **Дүйсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50–6 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту. | Қапшықтар, фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж (затсыз)  Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру.  Қимылды ойын: қасқыр мен қояндар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 12 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту. | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Түрлі қарқында, нұсқаушының белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тұрған орнында айналып секіру.  Қимылды ойын: аралар мен аю Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту. | Доптар, арқан | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірден жүру. Арқаннан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.  Қимылды ойын: аралар мен аю Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Қимылдарды белсенді орындауды және қимылдарды үйлестіруді дамыту | Доптар, бөрене | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Шеңбер бойлап жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру.Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу.  Қимылды ойын: тышқан мен қиярлар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту. | Қапшықтар, фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру.  Қимылды ойын: қасқыр мен қояндар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.35-10.55 – 6 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(застыз) Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Қимылды ойын: қасқыр мен қояндар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ 11.30-11.55 – 2 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту. | Фишкалар, | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Түрлі қарқында, нұсқаушының белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тұрған орнында айналып секіру.  Қимылды ойын: аралар мен аю Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сәрсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50 – 11 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту. | доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Қимылды ойын:қасқыр мен қояндар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 13 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту. | Допатар, арқан | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірден жүру. Арқаннан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.  Қимылды ойын: аралар мен аю Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Бейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Қимылды ойын:  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Қимылдарды белсенді орындауды және қимылдарды үйлестіруді дамыту | Қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға қапшықты лақтыру.  Қимылды ойын: тышқан мен қиярлар  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ 10.35-10.55 – 6 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту. | Қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке секіру. Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес). Қимылды ойын:қасқыр мен қояндар Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Қимылды ойын: аралар мен аю Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.30-11.55 – 2 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту. | Арқан, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірден жүру. Арқаннан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.  Қимылды ойын: аралар мен аю  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Жұма** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 10.45-11.00 – 7 топ 11.05-11.20 – 4 топ | Қимылдарды белсенді орындауды және қимылдарды үйлестіруді дамыту | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру.Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары лақтырып қағып алу.  Қимылды ойын: тышқан мен қиярлар  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.25-11.50 – 2 топ | Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.  Қимылды ойын: аралар мен аю  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А. Тексерген әдіскер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проскурякова К.В./ Альжанова Р.Н Тексерген күні: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Достық» балабақшасы

Құрылу кезеңі: 2.12.2024-6.12.2024 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні** | **Уақыты, топтары** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** | **Құрал-жабдықтар** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары** |
| **«Біртұтас тәрбие» бағдарламасы бойынша отан туралы жұмбақ жасыру** | | | | |
| **Дүйсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50–6 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж (затсыз) Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан).  Қимылды ойын: Ұстап ал Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 12 топ | Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын қалыптастыру. | Шаңғы, кедір бұдыр тақтай | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта үшеуден жүру. Кедір-бұдыр тақтаймен тепе-теңдік сақтап жүру. Шаңғы тебу. Қимылды ойын: Аю апаныңда Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын қалыптастыру. | Доптар. жіп | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Оң және сол аяқты алмастырып секіру. Допты екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Жіптің үстінен допты лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Қимылды ойын: Аю апаныңда Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | Орамалдар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру.Шеңбер бойымен жүгіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру.  Қимылды ойын: Көлеңке Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан).  Қимылды ойын: Ұстап ал Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.35-10.55 – 6 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) . Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қимылды ойын: Ұстап ал Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ 11.30-11.55 – 2 топ | Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын қалыптастыру. | Шаңғы, кедір бұдыр тақтай | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта үшеуден жүру. Кедір-бұдыр тақтаймен тепе-теңдік сақтап жүру. Шаңғы тебу.  Қимылды ойын: Аю апаныңда Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сәрсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50 – 11 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Қапшықтар, құрсаулар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  Қимылды ойын: Ұстап ал Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 13 топ | Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын қалыптастыру. | Доптар, жіп | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Оң және сол аяқты алмастырып секіру. Допты екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Жіптің үстінен допты лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Қимылды ойын: Аю апаныңда Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Бейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын қалыптастыру. | Қапшықтар, фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Қимылды ойын: Аю апаныңда  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | Шаналар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.  Қимылды ойын: Көлеңке  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ 10.35-10.55 – 6 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  Қимылды ойын: Ұстап ал Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ | Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын қалыптастыру. | Фишкалар, қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Қимылды ойын: Аю апаныңда Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.30-11.55 – 2 топ | Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын қалыптастыру. | Доптар, жіп | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Оң және сол аяқты алмастырып секіру. Допты екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Жіптің үстінен допты лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Қимылды ойын: Аю апаныңда  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Жұма** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 10.45-11.00 – 7 топ 11.05-11.20 – 4 топ | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | Көлбеу модель, төбе | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.() Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. Биік емес төбеден сырғанау. Көлбеу модуль бойымен өрмелеу.  Қимылды ойын: Көлеңке  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.25-11.50 – 2 топ | Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын қалыптастыру. | Қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.  Қимылды ойын: Аю апаныңда  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А. Тексерген әдіскер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проскурякова К.В. Тексерген күні: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Достық» балабақшасы

Құрылу кезеңі: 9.12.2024-13.12.2024 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні** | **Уақыты, топтары** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** | **Құрал-жабдықтар** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары** |
| **«Біртұтас тәрбие» бағдарламасы бойынша тақия тастамақ жұмбақ жасыру** | | | | |
| **Дүйсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50–6 топ | Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру | Гантельдер, фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж (гантельдермен) Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.  Қимылды ойын:Тақия тастамақ Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 12 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Гантельдер, модульдар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту, шанамен сырғанау. Бір-бірін артынан шанамен сырғанату.  Қимылды ойын: кім епті? Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Гантельдер, доптар, секіргіштер | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.  Қимылды ойын: кім епті? Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру. | Гантельдер, қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 31 және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).  Қимылды ойын: Өз орнынды тап Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ | Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру | Гантельдер, модульдар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.  Қимылды ойын: Тақия тастамақ Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.35-10.55 – 6 топ | Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру | Гантельдер, гимнастикалық орындық, модульдар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Қимылды ойын: Тақия тастамақ Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ 11.30-11.55 – 2 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Гантельдер, шана, фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту, шанамен сырғанау. Бір-бірін артынан шанамен сырғанату.  Қимылды ойын: кім епті? Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сәрсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50 – 11 топ | Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру | Гантельдер, доптар, гимнастикалық орындық | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.  Қимылды ойын: Тақия тастамақ Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 13 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Гантельдер, доптар, секіргіштер | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағы, п алу (4–5 рет), Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.  Қимылды ойын: кім епті? Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Бейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Гантельдер, кегли, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Кегльдердің арасымен жүру. Сызықтан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу. Қимылды ойын: кім епті?  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру. | Гантельдер, қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға қапшықты лақтыру. Қимылды ойын: өз орнынды тап  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ 10.35-10.55 – 6 топ | Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру | Гантельдер, қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  Қимылды ойын: Тақия тастамақ Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Гантельдер, кегли, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Кегльдердің арасымен жүру. Сызықтан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу. Қимылды ойын: кім епті? Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.30-11.55 – 2 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Гантельдер, доптар, кегли | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.  Қимылды ойын: кім епті?  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Жұма** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 10.45-11.00 – 7 топ 11.05-11.20 – 4 топ | Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру. | Гантельдер, модульдар, доға | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельмен) Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу  Қимылды ойын: өз орнынды тап  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.25-11.50 – 2 топ | Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру. | Гантельдер , доптар, кегли | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(гантельдермен) Кегльдердің арасымен жүру. Сызықтан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.  Қимылды ойын: кім епті?  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А. Тексерген әдіскер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проскурякова К.В. Тексерген күні: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Достық» балабақшасы

Құрылу кезеңі: 16.12.2024-20.12.2024 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні** | **Уақыты, топтары** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** | **Құрал-жабдықтар** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары** |
| **«Біртұтас тәрбие» бағдарламасы бойынша отан туралы жұмбақ жасыру** | | | | |
| **Дүйсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50–6 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Доптар, құрсаулар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж (доппен) Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату.  Қимылды ойын: Жалауша Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 12 топ | Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту. | Доптар, шаңғылар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру. Сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Шаңғымен жүру  Қимылды ойын: Баскетбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен)  Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.  Қимылды ойын: Баскетбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру  Қимылды ойын: Кім жылдам? Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Доптар, құрсаулар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату.  Қимылды ойын: Жалауша Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.35-10.55 – 6 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Доптар, қапшықтар, құрсаулар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қимылды ойын: Жалауша Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ 11.30-11.55 – 2 топ | Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту. | Доптар, шаңғылар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру. Сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Шаңғымен жүру  Қимылды ойын: Баскетбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сәрсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50 – 11 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Доптар, құрсаулар, қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  Қимылды ойын: Жалауша Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 13 топ | Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.  Қимылды ойын: Баскетбол Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Бейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.() Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Қимылды ойын: Баскетбол  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Қарды домалатып оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) .  Қимылды ойын: кім жылдам?  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ 10.35-10.55 – 6 топ | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | Шана, доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Шанамен төбешікке көтерілу. Бір-бірін сырғанату шанамен. Төбешіктен түскенде шанамен төмен ежеу.  Қимылды ойын: Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ | Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Қимылды ойын: Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.30-11.55 – 2 топ | Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.  Қимылды ойын: Баскетбол  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Жұма** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 10.45-11.00 – 7 топ 11.05-11.20 – 4 топ | Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту. | Доптар, бөрене | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Шеңбер бойлап жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру.Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу  Қимылды ойын: Кім жылдам?  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.25-11.50 – 2 топ | Дене шынықтыруға баулу,дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(доппен) Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Қимылды ойын: Баскетбол  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А. Тексерген әдіскер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проскурякова К.В. Тексерген күні: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.

Тәрбиелеу білім беру процесінің циклограммасы.

Білім беру ұйымы: «Достық» балабақшасы

Құрылу кезеңі: 23.12.2024-27.12.2024 ж.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні** | **Уақыты, топтары** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** | **Құрал-жабдықтар** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары** |
| **«Біртұтас тәрбие» бағдарламасы патриотты0 музыкаға жаттығу жасау** | | | | |
| **Дүйсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50–6 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту.. | фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж (затсыз) Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру.  10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Қимылды ойын: Аяз ойыны Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 12 топ | Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен төбешіктен сырғанау. | шаналар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу.Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Допты заттарды айналдыра жүргізу  Қимылды ойын: Аяз ойыны Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен төбешіктен сырғанау. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Тізені жоғары көтеріп жүру. Допты басымен итеріп жүріп еңбектеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Қимылды ойын: Аяз ойыны Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу. | Фишкалар, қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.  Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.  Қимылды ойын: Аяз ойыны Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту.. | Фишкалар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру.  10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Қимылды ойын: Аяз ойыны Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.35-10.55 – 6 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту.. | Құрсаулар, қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қимылды ойын: Аяз ойыны Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ 11.30-11.55 – 2 топ | Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен төбешіктен сырғанау. | Доптар, шаналар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу.Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Допты заттарды айналдыра жүргізу  Қимылды ойын: Аяз ойыны Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Сәрсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 15.30-15.50 – 11 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту.. | Қапшықтар, құрсаулар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қимылды ойын: Аяз ойыны Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 15.55-16.20 – 13 топ | Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен төбешіктен сырғанау. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Тізені жоғары көтеріп жүру. Допты басымен итеріп жүріп еңбектеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Қимылды ойын: Аяз ойыны Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Бейсенбі** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 9.00-9.25 – 12 топ | Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен төбешіктен сырғанау. | Қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Қимылды ойын: Аяз ойыны  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 9.30-9.45 – 4 топ 9.50-10.05 – 7 топ | дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу. | Шаналар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.    Қимылды ойын: Аяз ойыны  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 10.10-10.30 – 11 топ 10.35-10.55 – 6 топ | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту.. | Шаналар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз)  Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен төбешіктен сырғанау.  Қимылды ойын: Аяз ойыны Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.00-11.25 – 13 топ | Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен төбешіктен сырғанау. | Қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Қимылды ойын: Аяз ойыны Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.30-11.55 – 2 топ | Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен төбешіктен сырғанау. | Доптар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Тізені жоғары көтеріп жүру. Допты басымен итеріп жүріп еңбектеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.  Қимылды ойын: Аяз ойыны  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| **Жұма** | 8.30-8.40 - №2, №5, №8 топтар  8.40-8.50 - №12, №13 топтар |  |  | Таңғы жаттығу |
| 10.45-11.00 – 7 топ 11.05-11.20 – 4 топ | дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу. | Шаналар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.  Қимылды ойын: Аяз ойыны  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |
| 11.25-11.50 – 2 топ | Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен төбешіктен сырғанау. | Қапшықтар | Сапқа тұрғызу. Амандасу Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, еңбектеп, адымдап, сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастырып, бағытты және қарқанды өзгертіп жүру. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тынысты ретке келтіру Ж.Д.Ж.(затсыз) Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.  Қимылды ойын: Аяз ойыны  Балаларды ойын ережесімен таныстыру Сапқа тұрғызу тынысты ретке келтіру ҰІӘ қорытынтысы |

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А. Тексерген әдіскер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проскурякова К.В. Тексерген күні: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж.