№1 педагогикалық кеңестің
шешімінде қабылданды
29.08.2024
(күні, айы, жылы)

БЕКІТЕМІН
№8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы
МКҚК меңгерушісі
_____ Ж.Саутбекова
«29» 08 2024ж.

МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ ЖОСПАРЫ ЖӘНЕ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ НЕГІЗІНДЕ
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ НҰСҚАУШЫСЫНЫҢ 2024-2025 ОҚУ ЖЫЛЫНА
ЕРЕСЕК «ҚАРЛЫҒАШ» ТОБЫНА АРНАЛҒАН
ТӘРБИЕЛЕУ-БІЛІМ БЕРУ ПРОЦЕСІНІҢ ЦИКЛОГРАММАСЫ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қыркүйек айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: ересек «Қарлығаш» тобы
Балалардың жасы 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 02-06 қыркүйек 2024 жыл

Дүйсенбі **02.09.**	**Сейсенбі** **03.09.**	**Сәрсенбі** **04.09.**	**Бейсенбі** **05.09**	**Жұма** **06.09**
10.40-11.00		09.50-10.10		09.25-09.45
Тақырыбы:«Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру» **Міндеттері:** Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату **Құрал-жабдықтар:** Доптар (әр балаға бір-бірден), шеңберлер, конустар, жалаушалар, бағыт сызықтары, музыка. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, сәлемдесу, баянат қабылдау. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Күнге қарап терең дем аламыз». 3. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары-төмен көтеру; **Қимылды ойын:** «Доп кімге барады?» Мақсаты: Балаларды допты дәл және тез лақтыруға, бір-біріне дұрыс беруге үйрету. **Ұлттық ойын:** «Қарақұмық» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Шапшаңдық, дәлдік және ұжымдық әрекет дағдыларын дамыту. жинайды.		**Тақырыбы:** «Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту» **Міндеттері:** 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойыншакөлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеуге үйрету. **Құралдар:** жіп, шеңбер, конус, жалауша**.** **Жалпы дамыту жаттығулары:Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. **Қимылды ойын:** «Кім тез өтеді?» **Ұлттық ойын:** «Қуыр-қуыр, қуырмаш».		**Тақырыбы:** «Кел, күш сынасайық» **Міндеттері:** Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апаруды үйрету. **Жалпы дамыту жаттығулары:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. **1. «**Күн мен жаңбыр» – денені сергіту, созылу жаттығулары. **2.** Қол, аяқ, иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. **3.** Тепе-теңдік сақтау – бір аяқпен тұру, қолды жанға созу. **Қимылды ойын:** «Кім епті?» – балалар кедергілерден өтіп, заттар арасымен жүгіреді. **Ұлттық ойын:** «Арқан тарту» – күш пен бірлікті дамыту.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: ШайдолдаевҚ.ЖӘдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 09-13 қыркүйек 2024 жыл

Дүйсенбі **09.09.**	**Сейсенбі** **10.09.**	**Сәрсенбі** **11.09.**	**Бейсенбі** **12.09**	**Жұма** **13.09**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: «Паровоз алдыға басып барады» **Міндеттері:** Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүруге дағдыландыру. **Жалпы жаттығулар:** 1. Бой сергіту: “Қолды жоғары – төмен түсір” (2–3 рет). 2. Иық жаттығулары: қолды айналдыру, иықты көтеру-түсіру. 3. Аяқ жаттығулары: отырып-тұру, бір орында секіру. **Қимылды ойын:** «Паровоз» ойыны. Балалар бірінің артынан бірі тізіліп тұрады. **Ұлттық ойын: «Қойым қашты»** (жеңілдетілген түрі) Бір бала “қойшы”, қалғандары “қойлар”. “Қойым қашты” дегенде қойлар тарап кетеді, ал қойшы оларды жинайды. Бұл ойын балаларды ептілікке, ұйымшылдыққа тәрбиелейді.			**Тақырыбы:**Төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру **Міндеттері:** Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. **Жалпы жаттығулар:** 1.Сапқа тұру, сәлемдесу. 2.Тыныс алу жаттығулары – «Күнге қарап тыныс алайық». 3.Бас, иық, қол, тізе, аяқ бұлшықеттеріне арналған жалпы дамыту жаттығулары (3–5 рет қайталау). **Қимылды ойын:** «Допты итер де, жет!» Мақсаты: Балаларды еңбектеп жүріп, баспен допты бағыттап итеруге үйрету. Өтуі: Балалар төрт тағандап тұрып, әрқайсысы өз доптарын басымен итеріп, белгіленген сызыққа дейін жеткізеді. **Ұлттық ойын:** «Қоян мен түлкі» Мақсаты: Балалардың шапшаңдық, қашу және қуу қозғалыстарын жетілдіру. Өтуі: Бір бала — «түлкі», қалғандары — «қояндар». Түлкі белгі бойынша қояндарды ұстайды.	**Тақырыбы:**«Спорт – көркі өмірдің» **Міндеттері:** Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіруге дағдыландыру. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, сәлемдесу. «Сәлем, спорт!» – ұраны арқылы сабаққа қызығушылық ояту. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Терең тыныс алайық, спортшылардай болайық!» 3. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: – Қолды екі жаққа созып, айналдыру. – Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру. **Қимылды ойын:** «Допты жіптен асыра лақтыр!» Мақсаты: Балаларды қос қолмен жоғары және жіптің үстінен лақтыруға үйрету. **Ұлттық ойын:** «Асық ату» Мақсаты: Балалардың көз мөлшерін, дәлдігін және қол ептілігін дамыту. Өтуі: Балалар белгіленген қашықтықтан асықты дәл көздеп атып, ұпай жинайды.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж
Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 16-20 қыркүйек 2025 жыл

Дүйсенбі **16.09.**	**Сейсенбі** **17.09.**	**Сәрсенбі** **18.09.**	**Бейсенбі** **19.09**	**Жұма** **20.09**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы:«Спорт – көркі өмірдің» **Міндеттері:** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. **Құрал-жабдықтар:** Доптар (әр балаға 1), 40 см биіктіктегі жіп (арқан), конустар, шеңберлер, жалаушалар, гимнастикалық төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, сәлемдесу. «Сәлем, спорт!» – ұраны арқылы сабаққа қызығушылық ояту. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Терең тыныс алайық, спортшылардай болайық!» 3. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: – Қолды екі жаққа созып, айналдыру. **Қимылды ойын:** «Допты жіптен асыра лақтыр!» Мақсаты: Балаларды қос қолмен жоғары және жіптің үстінен лақтыруға үйрету. **Ұлттық ойын:** «Асық ату» Мақсаты: Балалардың көз мөлшерін, дәлдігін және қол ептілігін дамыту. Өтуі: Балалар белгіленген қашықтықтан асықты дәл көздеп атып, ұпай жинайды.			**Тақырыбы:**«Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру» **Міндеттері:** Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүруге дағдыландыру. **Құрал-жабдықтар:** Арқан (немесе гимнастикалық қанат), шеңберлер, конустар, жалаушалар, музыкалық сүйемелдеу, төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:** 1.Сапқа тұру, сәлемдесу. 2. Тыныс алу жаттығулары: – «Күнге қарап тыныс аламыз» (терең дем алу, шығару). **Қимылды ойын:** «Тепе-теңдікті сақта!» Мақсаты: Балаларды тепе-теңдік сақтап жүруге, бір-біріне кедергі келтірмей жүруге үйрету. **Ұлттық ойын**: «Ақ серек, көк серек» Мақсаты: Балалардың шапшаңдығын, ептілігін, батылдығын дамыту; ұжымдық ойын дағдысын қалыптастыру.	**Тақырыбы:**«Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру» **Міндеттері:** Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату **Құрал-жабдықтар:** Доптар (әр балаға бір-бірден), шеңберлер, конустар, жалаушалар, бағыт сызықтары, музыка. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, сәлемдесу, баянат қабылдау. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Күнге қарап терең дем аламыз». 3. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары-төмен көтеру; **Қимылды ойын:** «Доп кімге барады?» Мақсаты: Балаларды допты дәл және тез лақтыруға, бір-біріне дұрыс беруге үйрету. **Ұлттық ойын:** «Қарақұмық» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Шапшаңдық, дәлдік және ұжымдық әрекет дағдыларын дамыту. жинайды.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.ЖӘдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 23-27 қыркүйек 2025 жыл

Дүйсенбі 23.09.	**Сейсенбі 24.09.**	**Сәрсенбі 25.09.**	**Бейсенбі 26.09**	**Жұма 27.09**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: Сапқа тұр**!** **Мақсаты:** **Міндеттері:** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. **Құрал-жабдықтар:** Гимнастикалық орындықтар, белгі, арқан, әуен. **Жалпы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; Басты айналдыру Қол, аяқ, дене жаттығулары Қоянша секіру **Қимылды ойын:** «Кім жылдам еңбектейді?» **Ұлттық ойын:** «Арқан тарту» **4. Қорытынды**: тыныс алу жаттығулары, сабақты қорытындылау.			**Тақырыбы:** «Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту» **Міндеттері:** 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойыншакөлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеуге үйрету. **Жалпы дамыту жаттығулары:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; (жүгіру, еңкею, қол айналдыру). Негізгі жаттығу: жіптің астымен тура және жанымен еңбектеу. **Қимылды ойын:** «Кім тез өтеді?» **Ұлттық ойын:** «Қуыр-қуыр, қуырмаш».	**Тақырыбы:** «Кел, күш сынасайық» **Міндеттері:** Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апаруды үйрету. **Жалпы дамыту жаттығулары:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. алға қарай жылжи отырып секіру. **1. «**Күн мен жаңбыр» – денені сергіту, созылу жаттығулары. **2.** Қол, аяқ, иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. **3.** Тепе-теңдік сақтау – бір аяқпен тұру, қолды жанға созу. **Қимылды ойын:** «Кім епті?» – балалар кедергілерден өтіп, заттар арасымен жүгіреді. **Ұлттық ойын:** «Арқан тарту» – күш пен бірлікті дамыту.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.ЖӘдіскер А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қазан айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: ересек «Қарлығаш» тобы
Балалардың жасы 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 30 қыркүйек – 4 қазан 2024 жыл

Дүйсенбі **30.09.**	**Сейсенбі** **01.10.**	**Сәрсенбі** **02.10.**	**Бейсенбі** **03.10**	**Жұма** **04.10**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы:«Кел, күш сынасайық» (пысықтау сабағы) **Міндеттері:** Қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеуге дағдыландыру. **Құрал-жабдықтар:** Доптар, конустар, шеңберлер, ағаш кедергілер (аттап өтуге арналған), түзу сызық (таспа), бағыт сызықтары, музыка. **Жалпы жаттығулар:** 1. Балалар өз еріктерімен сапқа тұрып, тәрбиеші рапорт қабылдайды. 2.«Терең тыныс алып, спортшы болайық!» 3.Қолды жоғары көтеріп, алға сермеу; айналдыру. 4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, тізені бүгіп, секіру (2–3 рет). – Тізеден бүгіле отырып жүру. **Қимылды ойын:**			**Тақырыбы**:«Гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу» **Міндеттері:** Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеуді үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Гимнастикалық орындықтар, төсеніштер, кедергілер (кішкентай конустар), ысқырық, музыка. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және сәлемдесу. Балалар өз еркімен сапқа тұрып, тәрбиешіні тыңдайды. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Терең тыныс алып, биікке қол жеткізейік!» 3. Қол жаттығулары: Қолды алға, жоғары көтеру, айналдыру**.** 4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, тізені бүгіп жазу, өкшемен және ұшымен жүру. **Қимылды ойын:**	**Тақырыбы**:«Кішкентай доптар» **Міндеттері:** Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыруға баулу. **Құрал-жабдықтар:** Кішкентай доптар немесе қапшықтар (әр балаға біреу), кедергілер (сызықтар, шеңберлер), музыка, ысқырық. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және сәлемдесу. – Балалар өз еркімен сапқа тұрып, тәрбиешімен амандасады. 2. Жүру жаттығулары: – Бір орында тұрып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру. 3. Қол және иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеру, айналдыру, сермеу. 4. Аяқ жаттығулары:

«Жылан жолы» Мақсаты: Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа, бағытты сақтауға және тепе-теңдікке үйрету. **Ұлттық ойын:** «Күш сынасу» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Балалардың күшін, төзімділігін және батылдығын дамыту.			«Кім тез еңбектейді?» Мақсаты: Балалардың жылдамдығын, ептілігін және бағыт ұстау дағдыларын дамыту. Өтуі: Балалар екі топқа бөлінеді. Белгі берілгенде әр бала кезекпен гимнастикалық орындық бойымен еңбектеп өтеді. Кім бірінші және дұрыс орындаса – сол топ жеңеді. **Ұлттық ойын:** «Арқан тартыс» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Күш пен бірлікті дамыту, ұйымшылдық пен батылдыққа тәрбиелеу. Өтуі: Балалар екі топқа бөлініп, арқанды белгі бойынша тартады. Ережені сақтап, әділ ойнау талап етіледі.	– Тізені бүгіп жазу, бір орында секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Тізенің арасына қапшықты (немесе кішкентай допты) қысып, екі аяқпен секіру (5–6 рет). – Белгіленген арақашықтыққа дейін секіру, бағыттан ауытқымау. **Қимылды ойын:** «Қапшықпен жарыс» Мақсаты: Балалардың жылдамдығын, шыдамдылығын, ептілігін арттыру. Өтуі: Балалар қатарға тұрып, тізелерінің арасына қапшық қысады. Белгі берілгенде секіріп, мәреге дейін жетеді. Кім бірінші әрі дұрыс орындаса — сол жеңімпаз. **Ұлттық ойын:** **«Сақина салу»** Мақсаты: Балалардың байқағыштық қабілетін арттыру, шапшаңдық пен зеректікке баулу. Өтуі: Балалар дөңгеленіп отырады. Бір бала сақинаны айналдырып жүреді, қайда қалдырғанын байқайды. Кім тапса, сол жаңа жүргізуші болады.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 07-11қазан 2024 жыл

Дүйсенбі **07.10.**	**Сейсенбі** **08.10.**	**Сәрсенбі** **09.10.**	**Бейсенбі** **10.10**	**Жұма** **11.10**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: «Достарыңа көмектес» **Міндеттері:** Жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүруге дағдыландыру. **Құрал-жабдықтар:** Кедергілер (таяқшалар, шеңберлер, кубиктер), белгі таспалары, доптар, ысқырық, гимнастикалық төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, амандасу. – Балалар өз еркімен сапқа тұрып, тәрбиешімен амандасады. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі қарқында жүру (жай, орташа, жылдам). – Тізені жоғары көтеріп жүру, өкшемен жүру, аяқ ұшымен жүру. 3. Қол және иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп айналдыру, алға және артқа сермеу. 4. Аяқ жаттығулары: – Заттардың арасынан секіру (екі аяқпен), аттап жүгіру. **Қимылды ойын:** «Достарыңа көмектес!» Мақсаты: Балалардың шапшаңдығын, ұйымшылдығын арттыру, жолдасына қолдау көрсетуге тәрбиелеу.			**Тақырыбы:** «Достарыңа көмектес» (пысықтау) **Міндеттері:** Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен жүруге үйрету **Құрал-жабдықтар:** Таяқшалар, шеңберлер, кубиктер, белгі таспалары, доптар, ысқырық, гимнастикалық төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, амандасу – Балалар шеңбер бойымен сапқа тұрып, тәрбиешімен амандасады. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі қарқында жүру (жай, орташа, жылдам). – Тізені жоғары көтеріп жүру, өкшемен жүру, аяқ ұшымен жүру. 3. Қол және иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп айналдыру, алға және артқа сермеу. 4. Аяқ жаттығулары: – Таяқшалар мен кубиктердің арасымен екі аяқтап секіру (арақашықтық 4 м). – Заттарды аттап жүгіру. 5. Тыныс алу жаттығуы: – Терең тыныс алу және шығару, қолды жоғары көтеріп дем алу, түсіріп дем	**Тақырыбы:** «Бір орында екі аяқпен секіру» **Міндеттері:** Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіруге үйрету **Құрал-жабдықтар:** Еңкіс тақтай (гимнастикалық орындық), секіргіштер, шеңберлер, белгілер, төсеніштер, ысқырық. Жалпы жаттығулар: 1. Сапқа тұру, амандасу. – Балалар тәрбиешімен амандасып, сапқа өз еріктерімен тұрады. 2. Жүру жаттығулары: – Аяқ ұшымен, өкшемен, сыртқы қырымен жүру. – Тізені жоғары көтеріп жүру. 3. Қол және иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп айналдыру, шеңбер сызу. – Қолды жан-жаққа сермеу, иықты айналдыру. 4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында екі аяқпен секіру. – Айналып секіру (сағат тілімен және кері бағытта). – Еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру. 5. Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алып, қолды жоғары көтеру, дем шығару кезінде түсіру.

Өтуі: Балалар екі топқа бөлінеді. Белгі берілгенде бір бала кедергілерден секіріп өтіп, жолдасын қолынан ұстап, бірге мәреге жетеді. Кім жылдам әрі дұрыс орындаса – сол команда жеңімпаз. **Ұлттық ойын: «Арқан тарту»** Мақсаты: Балаларды күш жұмсауға, бірлік пен ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Өтуі: Балалар екі топқа бөлініп, арқанның екі жағын тартады. Тәрбиеші әділ төреші болады. Балалар өзара бірігіп, командалық рухты қалыптастырады.			шығару. **Қимылды ойын:** «Достарыңа көмектес!» Мақсаты: Шапшаңдық пен ұйымшылдықты дамыту, достарына қолдау көрсетуді үйрету. Өтуі: Балалар екі топқа бөлінеді. Әр бала кедергілерден өтіп, секіріп, мәреге жеткен соң келесі досының қолынан ұстап, бірге жолды қайталайды. Соңғы топ мүшесі келгенше ойын жалғасады. Жеңімпаз — ұйымшыл және тез команда. **Ұлттық ойын:** «Арқан тарту» Мақсаты: Күштілік пен бірлікті дамыту, әділдікке тәрбиелеу. Өтуі: Балалар екі топқа бөлініп, арқанның екі ұшын тартады. Тәрбиеші әділ төреші болады. Балалар командалық рухпен бірігіп жеңіске жетуге тырысады.	**Қимылды ойын:** «Секір, айнал да, тоқта!» Мақсаты: Балаларды белгі бойынша екі аяқпен секіріп, айналып тоқтауға үйрету. Өтуі: Тәрбиеші ысқырықпен белгі береді. Балалар екі аяқпен секіреді. «Айнал!» дегенде тұрған орнында айналып секіреді, «Тоқта!» дегенде тік тұрып қалады. Ойын баланың назарын, шапшаңдығын және тепе-теңдігін дамытады. **Ұлттық ойын:**«Асық ату» Мақсаты:Ептілік пен дәлдікті дамыту, ұлттық ойын дәстүрлеріне қызығушылықты арттыру. Өтуі: Балалар асықтарды белгілі бір қашықтыққа тізіп қояды. Кезекпен асық атып, дәл тигізуге тырысады. Жеңімпаз – ең көп асық ұтқан бала.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 14-15 қазан 2024 жыл

Дүйсенбі **14.10.**	**Сейсенбі** **15.10.**	**Сәрсенбі** **16.10.**	**Бейсенбі** **17.10**	**Жұма** **18.10**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: «Пәрменмен секірейік» дамыту. **Міндеттері:** Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіруге үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Доптар (әр балаға 1 дана), қабырға немесе қалқанша, шеңберлер, белгілер, ысқырық, конустар. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, амандасу. – Балалар тәрбиешінің пәрменімен сапқа тұрып, амандасады**.** 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі қарқында жүру (жай, жылдам, баяу). 3. Қол және иық жаттығулары: – Қолды жан-жаққа сермеу, иықты айналдыру. 4**.** Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, қолмен теңселу арқылы секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Допты қабырғаға ұрып, қос қолмен қағып алу. 6. Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу және шығару («деммен бірге шар үрлеу» тәсілі). **Қимылды ойын:**			**Тақырыбы:** «Салт аттылар» **Мақсаты:** **Міндеттері:** Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдатып жүруге тәрбиелеу. **Құрал-жабдықтар:** Кішкентай конустар, гимнастикалық таяқшалар, секіргіштер, шеңберлер, ат бейнелі ойын құралдары (немесе орындықтар), ысқырық, доптар. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және амандасу. – Балалар «салт аттылар» ретінде тік тұрып, тәрбиешіні тыңдайды. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі қарқында жүру (жай, орташа, жылдам). 3. Қол мен иық жаттығулары: – Қолды «аттың тізгінін ұстағандай» жоғары көтеріп, айналдыру. – Қолды жан-жаққа сермеу. 4. Аяқ жаттығулары: – Екі аяқпен секіру. – Бір аяқпен кезек-кезек секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Заттарды аттап өту және араларымен екі аяқпен қосылып секіру (арақашықтығы 4 м).	**Тақырыбы:** «Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру» **Міндеттері:** Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен жүруге тәрбиелеу. **Құрал-жабдықтар:** Гимнастикалық таяқшалар (4–5 дана), шеңберлер, конустар, секіргіштер, ысқырық, доп. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және амандасу. – «Біз спортшы балалармыз!» ұранымен көңіл-күй жаттығуы. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі бағытта жүру (тік, шеңбер бойымен, бұрылып жүру). – Тәрбиеші пәрменімен тоқтау және қайта жүру. 3. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары-төмен сермеу, айналдыру, шапалақ соғу. 4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. – Аяқтың ұшымен және өкшесімен жүру. 5. Негізгі жаттығу: – Қатар орналасқан гимнастикалық таяқтардан (аралық 40–50 см) екі аяқпен секіріп өту. – Әр секіру кезінде тепе-теңдік сақтап, аяқтың ұшымен түсу. – Қол қозғалысын аяқ қимылымен

«Пәрмен бойынша қимылда!» Мақсаты: Балаларды тәрбиешінің пәрменін тыңдауға, тез әрі дәл орындауға үйрету. Өтуі: Тәрбиеші «жүр!», «тоқта!», «секір!», «қолды көтер!» сияқты пәрмендер береді. Балалар пәрменді дұрыс орындауы тиіс. Қате орындаған бала ойыннан шығып, бақылаушы болады. **Ұлттық ойын:**«Қарагие» Мақсаты: Ептілік пен қырағылықты дамыту, қазақтың ұлттық ойын дәстүрін таныстыру. Өтуі: Балалар шеңбер бойымен жүреді. Бір бала «Қарагие!» дегенде бәрі еңкейіп отыра қалады, ал үлгермеген бала бір айналым жасап келеді. Бұл ойын шапшаңдық пен зейінді дамытады.			6. Тыныс алу жаттығулары: – «Желмен жарысу» (терең дем алу, баяу шығару). **Қимылды ойын:**«Ат шабыс» Мақсаты: Балалардың ептілігін, батылдығын және шапшаңдығын арттыру. Өтуі: Балалар «салт аттылар» кейпінде жүреді. Тәрбиеші «жарыс басталды!» дегенде балалар белгіленген бағытпен жүгіріп өтеді, жолда кедергілерді (таяқ, шеңбер, конус) аттап өтеді. Кім ережені бұзбай, кедергілерден дұрыс өтсе – сол жеңімпаз атанады. **Ұлттық ойын:**«Көкпар» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Ұлттық дәстүрді таныстыру, ұйымшылдық пен батылдыққа тәрбиелеу. Өтуі: Орталыққа жұмсақ ойыншық немесе қапшық қойылады. Балалар екі топқа бөлініп, белгі бойынша «көкпарды» өз тобына жеткізуге тырысады. Ережені бұзбай, әділ ойнау талап етіледі.	үйлестіру. 6. Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алып, қолды жоғары көтеру; дем шығарып, еңкею. **Қимылды ойын:** «Кім шапшаң секіреді?» Мақсаты: Ептілікті, шапшаңдықты, үйлесімді қозғалысты дамыту. Өтуі: Балалар екі топқа бөлінеді. Әр топтың алдында қатар қойылған таяқтар бар. Белгі бойынша бірінші ойыншы екі аяқпен барлық таяқтан секіріп өтіп, қайта оралады. Кім тез және дұрыс орындаса, сол топ жеңімпаз атанады. **Ұлттық ойын:**«Қаздар мен аңшы» Мақсаты: Ұлттық дәстүр мен қимыл үйлесімін дамыту, тапқырлыққа және жылдам шешім қабылдауға тәрбиелеу. Өтуі: Балалар – «қаздар», бір бала – «аңшы». Тәрбиеші белгі бергенде қаздар өз «үйшікке» (шеңберге) қарай жүгіріп жетуі керек. Аңшы тек ережеге сай бір қазды ғана «ұстай» алады.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 21-25 қазан 2024 жыл

Дүйсенбі **21.10.**	**Сейсенбі** **22.10.**	**Сәрсенбі** **23.10.**	**Бейсенбі** **24.10**	**Жұма** **25.10**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: «Үйлесімділікті сақтаймыз» **Міндеттері:** Сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, "жыланша", шашырап жүгіруге үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Гимнастикалық орындықтар, воландар, ракеткалар, конустар, ысқырық, шеңберлер. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, амандасу. – «Біз денемізді шынықтырамыз!» ұранымен көңіл-күйді көтеру. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі бағытта жүру: шеңбермен, артқа, жантайып жүру. 3. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп, жанға сермеу. 4. Аяқ жаттығулары: – Аяқты кезек-кезек көтеру, өкшемен және ұшымен жүру. 5. Негізгі жаттығу: – Гимнастикалық орындық астынан еңбектеу. 6. Тыныс алу жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп терең дем алу, еңкейіп дем шығару.			**Тақырыбы:** «Салт аттылар» **Міндеттері:** Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдатып жүруге тәрбиелеу. **Құрал-жабдықтар:** Кішкентай конустар, гимнастикалық таяқшалар, секіргіштер, шеңберлер, ат бейнелі ойын құралдары (немесе орындықтар), ысқырық, доптар. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және амандасу. – Балалар «салт аттылар» ретінде тік тұрып, тәрбиешіні тыңдайды. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі қарқында жүру (жай, орташа, жылдам). 3. Қол мен иық жаттығулары: – Қолды «аттың тізгінін ұстағандай» жоғары көтеріп, айналдыру. 4. Аяқ жаттығулары: – Екі аяқпен секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Заттарды аттап өту және араларымен екі аяқпен қосылып секіру (арақашықтығы 4 м). 6. Тыныс алу жаттығулары: – «Желмен жарысу» (терең дем алу, баяу шығару).	**Тақырыбы:**«Басына қапшық қойып, бір жақ жанымен жүру» **Міндеттері:** Жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүруге дағдыландыру **Құрал-жабдықтар:** Қапшықтар (жұмсақ), арқан (жол сызығы ретінде), доптар, конустар, шеңберлер, ысқырық, кіші кедергілер. Жалпы жаттығулар: 1. Сапқа тұру, амандасу, көңіл-күй жаттығуы. – Ұраны: «Біз ептіміз, біз жылдамбыз!» 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі бағытта жүру (тік, жанымен, артқа, жартылай отырып). – Тәрбиеші пәрменімен тоқтау және бағыт өзгерту. 3. Қол мен иық жаттығулары: – Қолды айналдыру, жоғары-төмен көтеру, қапшықты тең ұстау. 4. Аяқ жаттығулары: – Өкшемен, ұшымен жүру, екі аяқпен жеңіл секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Басына қапшық қойып, арқан үстімен бір жақ жанымен жүру. – Допты тура бағытта домалату. – Кедергілер арасымен қапшық түсірмей жүру. 6. Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алып, еңкейіп шығару (қол

Қимылды ойын: «Допты түсірме!» Мақсаты: Қолдың ептілігін, көз мөлшерін және үйлесімді қимылды дамыту. Өтуі: Балалар шеңбер бойымен тұрады. Воланды ракеткамен бір-біріне қағып береді. Кім воланды түсірмесе және дұрыс бағыттаса, сол жеңімпаз атанады. **Ұлттық ойын:**«Асық ату» Мақсаты: Қазақтың ұлттық ойындары арқылы дәлдікке, зейінділікке және ұқыптылыққа тәрбиелеу. Өтуі: Балалар кезекпен асық атып, нысанаға дәл тигізуге тырысады. Ойын барысында бір-бірін қолдап, ережені сақтай білуге үйренеді.			**Қимылды ойын:**«Ат шабыс» Мақсаты: Балалардың ептілігін, батылдығын және шапшаңдығын арттыру. Өтуі: Балалар «салт аттылар» кейпінде жүреді. Тәрбиеші «жарыс басталды!» дегенде балалар белгіленген бағытпен жүгіріп өтеді, жолда кедергілерді (таяқ, шеңбер, конус) аттап өтеді. Кім ережені бұзбай, кедергілерден дұрыс өтсе – сол жеңімпаз атанады. **Ұлттық ойын:**«Көкпар» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Ұлттық дәстүрді таныстыру, ұйымшылдық пен батылдыққа тәрбиелеу. Өтуі: Орталыққа жұмсақ ойыншық немесе қапшық қойылады. Балалар екі топқа бөлініп, белгі бойынша «көкпарды» өз тобына жеткізуге тырысады. Ережені бұзбай, әділ ойнау талап етіледі.	қозғалысымен үйлестіріп). **Қимылды ойын:** «Допты домалат» Мақсаты: Допты тура бағытта домалату, қимыл үйлесімділігін дамыту. Өтуі: Балалар екі қатарға бөлінеді. Әр бала өз кезегінде допты тура бағытта домалатып, конусқа дейін жеткізеді, содан соң кері алып келеді. Кім дәл және тез орындаса, сол жеңімпаз болады. **Ұлттық ойын:**«Арқан тарту» Мақсаты: Бірлікке, күш пен төзімділікке тәрбиелеу, қол-аяқ үйлесімділігін дамыту. Өтуі: Балалар екі топқа бөлінеді. Әр топ өз жағына арқанды тартуға тырысады. Ойын барысында достық, әділдік және өзара көмек көрсетуге мән беріледі.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 28 қазан 01 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі **28.10.**	**Сейсенбі** **29.10.**	**Сәрсенбі** **30.10.**	**Бейсенбі** **31.10**	**Жұма** **01.11**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
			Тақырыбы:«Бірнеше қатарда эстафета ойындары» **Міндеттері:** Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыруға тәрбиелеу **Құрал-жабдықтар:** Таяқшалар, конустар, шығыршықтар, арқан, кілемшелер, доптар, ысқырық. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, амандасу, көңіл күй жаттығуы. – «Денемізді сергітейік, ойнап, күліп, қимылдайық!» 2. Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру, айналып өту, иіліп өтуді үйрену. 3. Қол мен иық жаттығулары: – Қолды айналдыру, жоғары көтеріп созылу, шеңбер бойымен айналу. 4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып жүгіру, өкшемен және ұшымен жүру, жеңіл секіру. 5. Негізгі қимыл: – Заттардың арасымен жүгіру, белгіленген биіктіктен секіру. 6. Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу, қолды жоғары көтеру, дем шығарып төмен түсіру.	**Тақырыбы:**«Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру» **Міндеттері:** Жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүруге дағдыландыру. **Құрал-жабдықтар:** Арқан (немесе гимнастикалық қанат), шеңберлер, конустар, жалаушалар, музыкалық сүйемелдеу, төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:** 1.Сапқа тұру, сәлемдесу. – Тәрбиеші рапорт қабылдайды, балалар сапқа өз еріктерімен тұрады. 2. Тыныс алу жаттығулары: – «Күнге қарап тыныс аламыз» (терең дем алу, шығару). 3. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: – Қолды жоғары көтеру, екі жаққа сермеу, айналдыру. 4.Аяқ пен тепе-теңдікке арналған жаттығулар: – Бір аяқпен тұру, екінші аяқпен алға-артқа сермеу. – «Қанат үстімен жүруге дайындал» жаттығуы (жерге сызылған сызық бойымен жүру). **Қимылды ойын:** «Тепе-теңдікті сақта!»

			Қимылды ойын: «Кім тез өтеді?» (Эстафета түрінде) Мақсаты: Балалардың шапшаңдығын, ептілігін және топтық ұйымшылдығын дамыту. **Ұлттық ойын:** «Ақ серек, көк серек» Мақсаты: Ұлттық ойын арқылы жылдамдық пен ұйымшылдыққа тәрбиелеу, халық дәстүріне қызығушылық ояту. Өтуі: Балалар екі топқа бөлініп, әндетіп ойын шартын орындайды. Қимыл арқылы бір-бірін «ұстап алу» және тепе-теңдікті сақтау жаттығуларымен байланыстырылады.	Мақсаты: Балаларды тепе-теңдік сақтап жүруге, бір-біріне кедергі келтірмей жүруге үйрету. Өтуі: Балалар арқан бойымен кезекпен жүреді. Кім арқаннан түспей соңына жетсе – жеңімпаз. **Ұлттық ойын**: «Ақ серек, көк серек» Мақсаты: Балалардың шапшаңдығын, ептілігін, батылдығын дамыту; ұжымдық ойын дағдысын қалыптастыру. Өтуі: Екі топқа бөлініп, белгі бойынша бір-бірін шақырып, тартысу элементтері орындалады.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қараша айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы

Топ: ересек «Қарлығаш» тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 04 қараша – 08 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі **04.11.**	**Сейсенбі** **05.11.**	**Сәрсенбі** **06.11.**	**Бейсенбі** **07.11**	**Жұма** **08.11**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы:«Бірнеше қатарда эстафета ойындары» **Міндеттері:** Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Таяқшалар, конустар, шығыршықтар, арқан, кілемшелер, доптар, ысқырық. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, амандасу, көңіл-күй жаттығуы. – «Денемізді сергітейік, ойнап, күліп, қимылдайық!» (Музыка әуенімен орындалады. Балалардың зейінін сабаққа аудару.) 2. Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру. 3. Қол мен иық жаттығулары: – Қолды айналдыру, жоғары көтеріп созылу. 4. Аяқ жаттығулары:			**Тақырыбы:** «Бір қатарға қойылған тақтайлардың арасымен жүгіру» **Міндеттері:** Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. **Құрал-жабдықтар:** Тақтайлар (жолақ түрінде тізілген), конустар, шығыршықтар, ысқырық, жалаушалар, кілемше. **Жалпы дамыту жаттығулары** Балаларды сапқа тұрғызу, амандасу. Көңіл күй жаттығуы: «Жүгірейік, секірейік, Денемізді сергітейік!» а) Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; б) Қол мен иыққа арналған жаттығулар: – Қолды алға, жоғары көтеру; в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып жүгіру; – Терең дем алып, қолды жоғары көтеру; – Дем шығарып, қолды төмен түсіру.	**Тақырыбы:** «Мен епті баламын» **Міндеттері:** Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өтуге үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Конустар, шығыршықтар, таяқшалар, арқан, кілемше, жалаушалар, ысқырық. **Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп, шеңбер бойымен айналдыру; в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып жүгіру; г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алып, қолды жоғары көтеру; **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуы** «Кедергілер арасымен епті өту» Өтуі: – Балалар кезекпен конустардың арасымен жүгіріп өтеді. **4. Қимылды ойын**

– Бір орында тұрып жүгіру. **Негізгі қимылдар:** – Заттардың арасымен жүгіру. **Қимылды ойын**: «Кім тез өтеді?» (Эстафета түрінде) **Мақсаты:** Балалардың шапшаңдығын, ептілігін және ұйымшылдық қабілетін дамыту. Өтуі: Балалар екі немесе үш қатарға бөлінеді. Әр қатардан бір бала кезекпен белгіленген бағытпен жүгіреді, конустар арасынан айналып өтіп, келесі ойыншыға кезегін береді. Қай топ жылдам әрі дұрыс орындаса — сол жеңімпаз атанады. **Ұлттық ойын:** «Ақ серек, көк серек» Мақсаты: Ұлттық ойын арқылы ұйымшылдыққа, жылдамдыққа және халық дәстүріне қызығушылыққа тәрбиелеу. Өтуі: Балалар екі топқа бөлініп, әндетіп ойын шартын орындайды. Бір-бірін «ұстап алу» арқылы қимыл үйлесімін, тепе-теңдікті сақтайды.			**4. Қимылды ойын** Ойынның атауы: «Кім тез жүгіреді?» Мақсаты: Балалардың шапшаңдығын, ептілігін және ұйымшылдығын дамыту. Өтуі: Балалар екі топқа бөлінеді. Әр топтан бір бала кезекпен тақтайлардың арасымен жүгіріп, конусты айналып, артқа қайтады. Келесі бала эстафетаны жалғастырады. Жеңімпаз: Ережені бұзбай, тез және дұрыс орындаған топ. **5. Ұлттық ойын:** Ойынның атауы: «Арқан тарту» **Мақсаты:** Ұлттық ойын арқылы күш пен ұйымшылдықты арттыру, қазақтың дәстүрлі ойын мәдениетіне қызығушылық қалыптастыру. Өтуі: Балалар екі топқа бөлініп, арқанның екі ұшын ұстайды. Белгі берілгенде бар күштерімен арқанды өз жағына тартуға тырысады. Тәрбиелік мәні: достық, бірлік, әділ жарысқа баулу.	Ойынның атауы: «Епті кім екен?» Мақсаты: Балалардың ептілігін, жылдамдығын және қимыл үйлесімділігін дамыту. Өтуі: Балалар екі топқа бөлінеді. Белгі бойынша әр бала кедергілер арасымен жүгіріп, арқаннан секіріп, шығыршықтың ішінен өтеді. Кім жылдам және дұрыс өтсе, сол жеңімпаз. Ережесі: Ережені бұзуға болмайды, бір-біріне кедергі жасамау керек. **5. Ұлттық ойын** **Ойынның атауы: «Асық ату»** **Мақсаты:** Дәстүрлі ойын арқылы көз мөлшерін, дәлдікті және ептілікті дамыту. Өтуі: Балалар кезекпен асық атып, дәл тигізуге тырысады. Тәрбиелік мәні: Сабырлылық, әділдік және ұқыптылыққа үйрету.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 11 қараша – 15қараша 2024 жыл

Дүйсенбі **11.11.**	**Сейсенбі** **12.11.**	**Сәрсенбі** **13.11.**	**Бейсенбі** **14.11**	**Жұма** **15.11**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы:«Мен епті баламын» (пысықтау сабағы) **Міндеттері:** Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеуге дағдыландыру **Құрал-жабдықтар:** Құм салынған қапшықтар, нысаналар (шеңбер, қорап, шелек), жалаушалар, ысқырық, кілемше. **2. Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру жаттығулары: – Сап түзеп жүру (бір-бірінен 1 қадам аралықта); б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеру, айналдыру; в) Аяқ жаттығулары: – Өкшемен және ұшымен жүру; г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу, қолды көтеру; **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуы:** «Қапшықты нысанаға дәл лақтыру» Өтуі: – Балалар белгіленген орыннан 2–2,5 метр арақашықтықта тұрады. **4. Қимылды ойын** «Кім дәл тигізеді?» Дәлдік пен ептілікті дамыту, қол қозғалысын үйлестіру. Өтуі:			**Тақырыбы:** «5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқты лақтыру» **Міндеттері:** Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алуға үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Таяқтар (пластик немесе жеңіл материалдан), нысана (дөңгелек, шелек, сақина т.б.), жалаушалар, ысқырық, белгі сызықтары. **. Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; – Аяқтың ұшымен және өкшемен жүру; – Айналып, орнына қайта жүру. б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды алға-артқа сермеу; – Таяқты жоғары көтеріп, айналдыру; – Қолды созып, нысанаға бағыттау қозғалысы. в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында жеңіл секіру; – Тізені бүгіп, жазу; – Тепе-теңдік сақтау. г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу, қолды көтеру; – Дем шығарып, қолды түсіру. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуы:** «Таяқты нысанаға дәл лақтыру» Өтуі: – Балалар 5 метр қашықтықтағы сызықтың артына тұрады.	**Тақырыбы**:«Мергендікті шыңдайық» **Міндеттері:** Қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыруға тәрбиелеу **Құрал-жабдықтар:** Конустар немесе қорапшалар (арақашықтығы 3 м), жалаушалар, ысқырық, арқан, шығыршықтар. **Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды айналдыру, жоғары көтеріп созылу; в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып жүгіру; г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алып, қолды жоғары көтеру; **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуы:** «Заттардың арасымен жүгіру» Өтуі: – 3 метр арақашықтықта конустар немесе заттар қойылады. – Балалар оң және сол аяқтарын кезектестіріп, белгіленген бағытпен заттардың арасымен жүгіреді. – Әр бала өз кезегінде жүгіреді, соңында бәрі бірге қайталайды. **4. Қимылды ойын:**«Кім тез айналып өтеді?»

Балалар екі топқа бөлінеді. Белгі берілген соң, әр бала кезекпен қапшықты нысанаға лақтырады. Кім көбірек дәл түсірсе, сол топ жеңімпаз болады. Ережесі: Бір-бірінің кезегін күтеді, қауіпсіздік сақталады. **5. Ұлттық ойын** «Алтыбақан» (қимылды түрінде бейімдеу) Ұлттық ойын элементтері арқылы тепе-теңдік пен үйлесімділік дағдыларын дамыту. Өтуі: Балалар жұптасып, «алтыбақан тербелісін» қимылмен көрсетеді (бірі алға, бірі артқа еңкейеді). Музыка әуенімен ырғақты қозғалыс жасайды.			– Белгі бойынша әр бала кезекпен таяқты тік тұрған нысанаға дәлдеп лақтырады. – Лақтыру алдында дұрыс тұрып, қолды артқа сермеп, алға бағыттап лақтыру әдісі үйретіледі. **Қимылды ойын** Ойынның атауы: «Кім дәл тигізеді?» Мақсаты: Нысанаға дәл тигізу арқылы ептілік пен зейінді дамыту. Өтуі: Балалар екі топқа бөлінеді. Белгі берілген соң, әр бала кезекпен таяқты нысанаға лақтырады. Дәл тигізген бала өз тобына ұпай әкеледі. **Ұлттық ойын**«Асық ату» Қазақ халқының дәстүрлі ойыны арқылы көз дәлдігін, қолдың ептілігін арттыру. Өтуі: Балалар асықтарды белгілі қашықтықтан атып, нысанаға дәл тигізуге тырысады.	Ептілік пен шапшаңдықты дамыту, бағытты сақтап жүгіруді үйрету. Өтуі: Балалар екі топқа бөлінеді. Белгі бойынша әр бала заттардың арасымен оң және сол аяқтарын кезектестіріп жүгіреді, айналып өтіп, орнына қайтады. Қай топ жылдам әрі дұрыс орындаса — сол жеңімпаз. **Ұлттық ойын** Ойынның атауы: «Қарагөз» Мақсаты: Ұлттық ойын арқылы ептілікті, шапшаңдықты және қимыл үйлесімділігін арттыру. Өтуі: Балалар шеңберге тұрып, ортадағы ойыншыдан қашып құтылуға тырысады. Ойын барысында жылдам қозғалып, бағытты тез өзгерту дағдылары дамиды.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 18 қараша – 22қараша 2024 жыл

Дүйсенбі **18.11.**	**Сейсенбі** **19.11.**	**Сәрсенбі** **20.11.**	**Бейсенбі** **21.11**	**Жұма** **22.11**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: «Түрлі нысандарды көздеп түсіру» **Міндеттері:** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындауға үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Доптар, доға (биіктігі 50 см), орындық, текшелер, нысаналар (шеңбер, қорап, шелек), ысқырық, жалаушалар. **2. Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп, шеңбер бойымен айналдыру; в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып жүгіру; г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу (қол жоғары), дем шығару (қол төмен). **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуы:** «Тепе-теңдік пен дәлдікті үйренеміз» Өтуі: Балалар адымдап алға қарай жүреді. Доғаның астымен еңкейіп, қолындағы допты ұстап еңбектейді			**Тақырыбы:** «Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру» **Міндеттері:** Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру дағдыларын қалыптастыру. **Құрал-жабдықтар:** Үрмелі доптар, шеңберлер, конустар, жалаушалар, кілемше, ысқырық**.** **2. Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; – Қолды белге қойып, тізені жоғары көтеріп адымдау; – Жеңіл жүгіру. б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп айналдыру; – Алға, артқа сермеу; – Қолмен допты жоғары лақтыру және қағып алу. в) Аяқ жаттығулары: – Бір аяқпен тұрып секіру (оң, сол); – Өкшемен, ұшымен жүру; – Тепе-теңдік жаттығулары. г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу, қолды жоғары көтеру; – Дем шығару, қолды төмен түсіру. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуы:** **«Секірем де, домалатам!»** **Өтуі:**Балалар белгіленген сызық бойымен бір аяқпен секіріп алға жылжиды. Секіріп келе жатып, екінші аяқпен	**Тақырыбы**:«Бір аяқпен кезек-кезек секіру» **Міндеттері:** Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыруға үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Арқан (жол сызығы ретінде), конустар, жалаушалар, үрмелі шарлар немесе доптар, кілемше, ысқырық**.** **Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру және жүгіру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; – Баяу, орташа, жылдам қарқынмен жүгіру (1,5–2 мин); – Тыныс алуды реттеу: дем алу – жүгіру, дем шығару – баяу жүру. б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп айналдыру; – Қолды алға, артқа сермеу; – Қолды иық деңгейіне дейін созып, айналмалы қозғалыс жасау. в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып секіру (оң, сол аяқпен кезек); – Бір аяқпен тепе-теңдік сақтау; – Арқан бойымен жүріп өту. г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу, қолды жоғары көтеру; – Дем шығарып, қолды төмен түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: «Тепе-теңдікті сақтай отырып секіремін!»

(доға биіктігі — 50 см). Сосын орындық үстімен жүріп, текшелерден аттап өтеді. Соңында қолындағы допты нысанаға көздеп лақтырады. **Қимылды ойын** «Кім тез көздейді?» Нысанаға дәл тигізу және қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Өтуі: Балалар кезекпен доғаның астынан еңбектеп өтіп, орындық үстімен жүріп, нысанаға доп лақтырады. Қай бала нысанаға дәл тигізсе — сол жеңімпаз атанады. **Ұлттық ойын** «Теңге алу» (бейімделген түрі)Ептілік пен дәлдік қабілеттерін дамыту, қазақтың ұлттық ойынын дәріптеу. Өтуі: Балалар белгіленген жолмен жүгіріп келе жатып, жерде жатқан «теңгені» (дөңгелек қағаз) қолымен алу керек.			үрмелі допты алға қарай домалатады. Белгіленген жерге жеткен соң, допты келесі балаға береді. **Қимылды ойын:** «Секір де, допты жеткіз!» Балалардың шапшаңдығын, тепе-теңдігін және қимыл үйлесімділігін дамыту. Өтуі: Балалар екі топқа бөлінеді. Әр бала кезекпен бір аяқпен секіріп, допты аяқпен домалата отырып межеге жетіп, қайта оралады. Қай топ жылдам әрі дәл орындаса – сол жеңімпаз. **Ұлттық ойын:**Қуыр-қуыр, қуырмаш» (қимылмен бейімделген) Қазақтың дәстүрлі ойынын еске ала отырып, қолдың және аяқтың үйлесімді қимылын дамыту. Өтуі:Балалар өлеңді хормен айтып, бір-бірінің қолын ұстап, жеңіл ырғақпен бір аяқпен секіріп орындайды.	Өтуі: Балалар алдымен баяу қарқынмен жүгіреді. 1,5–2 минут бойы орташа және жылдам қарқынмен жүгіруді жалғастырады. Белгі бойынша арқан бойымен қосалқы қадаммен жүріп өтеді. Бір аяқпен кезек-кезек секіреді (оң, кейін сол аяқ). **Қимылды ойын:** «Кім тез тепе-теңдігін сақтайды?» Тепе-теңдік пенептілікті дамыту, қозғалыс дәлдігін арттыру. Өтуі: Арқан бойымен жүріп келе жатқан балалар белгі бойынша бір аяқпен секіріп өтуге тырысады. Қай бала арқаннан шықпай секіріп өтсе – сол жеңімпаз. **Ұлттық ойын:** Асық ату» (жеңілдетілген түрі) Қазақтың ұлттық ойыны арқылы дәлдік пен мергендікке, шыдамдылыққа тәрбиелеу. Өтуі: Балалар кезекпен тұрып, белгілі қашықтықтан асыққа кішкене доп немесе пластмасса таяқшамен дәлдеп тигізуге тырысады.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 25 қараша – 29қараша 2024 жыл

Дүйсенбі **25.11.**	**Сейсенбі** **26.11.**	**Сәрсенбі** **27.11.**	**Бейсенбі** **28.11**	**Жұма** **29.11**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы:«Бір аяқпен кезек-кезек секіруді пысықтау» **Міндеттері:** Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға қызығушылықты арттыру **Құрал-жабдықтар:** Арқан (сызық ретінде), конустар, жалаушалар, кілемше, үрмелі доптар, ысқырық. **Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру және жүгіру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп айналдыру; в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып оң және сол аяқпен кезек секіру; г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу, қолды жоғары көтеру; **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** «Секіріп жүріп тепе-теңдікті сақтаймын!» Өтуі: Балалар алдымен түрлі жылдамдықта жүгіреді (1,5–2 минут). Белгі бойынша арқан бойымен			**Тақырыбы:**«Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту» **Міндеттері:** Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеудағдылары жетілдіру **Құрал-жабдықтар:** Гимнастикалық орындықтар, арқан, ағаш кедергілер (биіктігі 60 см), төсеніштер, конустар, жалаушалар, ысқырық. **Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; – Адымдап жүру, қолды белге қою; – Жеңіл жүгіру және артқа жүру. б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп айналдыру; – Қолмен гимнастикалық орындыққа тіреніп итеру; – Қолды созып, жоғарыға қарай сермеу. в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында секіру; – Аяқты кезек-кезек көтеру; – Тепе-теңдікті сақтау. г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу, қолды жоғары көтеру; – Дем шығарып, қолды түсіру. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуы:** «Кедергіден өрмелеу» Өтуі:Балалар кезекпен гимнастикалық орындыққа немесе ағаш кедергіге (биіктігі 60 см) өрмелеп шығады. Қолмен тіреніп, тіземен көтеріледі.	**Тақырыбы:**Арақашықтықты сақтаймыз» **Міндеттері:** Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік,ептілік) дамыту. **Құрал-жабдықтар:** Құрсаулар (шеңберлер), көлбеу басқыш, конустар, арқан, гимнастикалық орындық, ысқырық, жалаушалар, кілемшелер. **Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; – Қадамды алмастыра жүру (оң және сол аяқпен кезекпен); – Айналып жүру, артқа жүру. б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп айналдыру; – Қолды екі жаққа созып, айналып жүру; – Қолды сермеу, шеңбер жасау. в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында секіру; – Алға қарай адымдап секіру; – Тепе-теңдікті сақтау. г) Тыныс алу жаттығулары: – Дем алып, қолды жоғары көтеру; – Дем шығарып, қолды түсіру. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары** «Кедергілер жолы» Өтуі:Балалар белгіленген бағыт

қосалқы қадаммен жүріп өтеді. Кейін бір аяқпен кезек секіру жаттығуын орындайды. Секіру кезінде тепе-теңдік пен ырғақты сақтау қадағаланады. **Қимылды ойын:** «Тепе-теңдік жолы» Тепе-теңдік пенептілікті жетілдіру, қозғалысты нақты орындау**.** Өтуі: Балалар арқан бойымен кезек жүріп өтеді, соңында бір аяқпен секіреді. Кім арқаннан шықпай, теңселмей өтсе — сол жеңімпаз. **Ұлттық ойын** «Қарақұмық» (қимылмен бейімделген түрі) Қазақтың қимылды ойыны арқылы икемділікті, ырғақ пен шапшаңдықты дамыту. Өтуі:Балалар шеңбер жасап тұрады. Әр белгіде бір бала ортаға шығып, бір аяқпен секіре отырып айналып өтеді.			Кедергіден асып, екінші жағына абайлап түседі. Белгі бойынша жаттығуды бірнеше рет қайталайды. **Қимылды ойын:**«Кедергілер елі» Ептілік пен батылдықты дамыту. Өтуі: Балалар белгіленген бағыт бойынша жүреді: – Бірінші кедергіден өрмелеп өтеді; – Келесіде конустар арасынан өтеді; – Соңында арқан астымен еңбектеп шығады. Қай бала жолды толық және дұрыс орындаса — сол жеңімпаз. **Ұлттық ойын:** «Аударыспақ» (жеңілдетілген қимылды түрі) Қазақтың ұлттық ойыны арқылы күш, батылдық пен тепе-теңдікті дамыту. Өтуі: Балалар жұптасып, бір-бірін иықпен жеңіл итерісіп, тепе-теңдікті сақтауға тырысады. Қайсысы тепе-теңдігін сақтаса, сол жеңімпаз.	бойынша жүреді: – Қадамды алмастыра жүреді; – Құрсаудың ішіне кіріп өтеді (биіктігі 50 см); – Көлбеу басқышқа шығып, түскенде тепе-теңдікті сақтайды; – Орнынан жоғары секіреді; – Шеңбер жасап, қолды екі жаққа созып тік тұрады. **Қимылды ойын:** «Кім арақашықтықты дұрыс сақтайды?» Балаларды өз орнын сақтауға, топ ішінде тәртіпті болуға баулу. Өтуі:Балалар шеңбер жасап тұрады. Жетекші белгі береді — барлығы бірдей қадаммен алға және артқа жүреді. Қолды жан-жаққа созып, бір-біріне тимей жүру қажет. **Ұлттық ойын:** «Қара жорға» (қимылды би түрінде) Қазақ халқының дәстүрін дәріптеу, қимыл үйлесімін, ырғақ сезімін және ұйымшылдықты дамыту. Өтуі: Балалар топ болып «Қара жорға» биінің жеңіл қимылдарын орындайды (иық, қол, тізе қозғалыстары).

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы желтоқсан айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы

Топ: ересек «Қарлығаш» тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 02 желтоқсан – 06желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі **02.12.**	**Сейсенбі** **03.12.**	**Сәрсенбі** **04.12.**	**Бейсенбі** **05.12**	**Жұма** **06.12**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: «Қаппен қалай секіреді?» **Міндеттері:** 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіруге үйрету. **Жалпы дамыту жаттығулары (ЖДЖ):** 1. Қолды жоғары көтеріп оңға–солға бұрылу. 2. Алға еңкею, арқаны түзету. 3. Тізені жоғары көтеру, орындарында жеңіл секіру. 4. Терең дем алып, баяу шығару. **Негізгі қимылдар:** Қапқа кіріп секіру; Арқаннан аттап секіру; Жүру мен жүгіруді алмастыру; Допты бастан асыра лақтыру (жұптық жұмыс). **Қимылды ойын:** Қояндар секіреді» (Қаппен секіруді бекітуге арналған)			**Тақырыбы**: “Хоп-фитболдармен секіру” **Міндеттері:** Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. **Жалпы дене жаттығулары (қысқа нұсқа)** 1. Басты айналдыру – оңға, солға. 2. Қолды жоғары-төмен көтеру, айналдыру. 3. Денені оң–солға бұру. 4. Орнында жеңіл секіру (фитболсыз). 5. Аяқпен бір орында жүру, тізені көтеріп. **Негізгі қимылдар:** Хоп-фитболмен секіру Допқа отырып, екі қолмен ұстап, белгіленген сызыққа дейін секіру. Жылдамдықты сақтай отырып, қайта оралу. Доппен жаттығу	**Тақырыбы**: “Бір, екі ... секіреміз!” **Міндеттері:** Бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүруге қызығушылықты арттыру **Жалпы дене жаттығулары** : 1. Қолды жоғары көтеріп созылу. 2. Қолмен айналдырып қыздыру. 3. Денені оң–солға бұру. 4. Орнында секіру (жұмсақ қону). 5. Тізені жоғары көтеріп жүру/жеңіл жүгіру. **Негізгі қимылдар:** 1. Түзу бағытта секіру Белгіленген жолақ бойымен 6 м секіру (екі аяқпен). Сызықтан шықпай, тепе-теңдікпен қозғалу. 2. Асықты дәлдеу Белгіленген нысанаға асықты екі қолмен немесе бір қолмен лақтыру.

Ұлттық ойын: «Асық жинау» (Ептілік пен жылдам әрекет етуді қалыптастыру)			Допты жоғары лақтырып, 1 рет шапалақтап қағып алу. Екі қолмен дәл ұстап тұру. **Қимылды ойын:** “Допты қағып ал” Ережесі : Тәрбиеші немесе бала допты жоғары лақтырады. Балалар доп жерге түсіп кетпей қағып алуы керек. Кім көп рет қағып алса – сол жеңеді. Шапалақ саны бір-бірден артады (1 рет → 2 рет). **Ұлттық ойын:** “Қуыр-қуыр, қуырмаш” Ережесі: Балалар шеңберге тұрады, бір бала ортада. Ортадағы бала қолындағы затты (орамал) бір ойыншының артына тастайды. Артында орамал қалған бала оны алып, ортадағы баланы қуып жетуге тырысады. Ұстаса – орындарыменалмасады.	Дәлдікке жаттықтыру. **Қимылды ойын**: “Кім әрі секіреді?” Ережесі: Балалар сызықтың артына тұрады. Белгі берілгенде барлығы кезекпен алға секіреді. Кім сызықтан шықпай әрі секірсе – жеңімпаз. Қайта оралуда жүгіру жоқ, тек сапқа тұру. **Ұлттық ойын**: “Асық ату” Ережесі: Нысанаға (шеңбердің ортасына) бір немесе бірнеше асық қойылады. Балалар кезекпен өз асығын нысанаға лақтырады. Кім дәл тигізсе – ұпай алады. Асықтытымжоғарылақтыруғаболмайды

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 09 желтоқсан – 13желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі **09.12.**	**Сейсенбі** **10.12.**	**Сәрсенбі** **11.12.**	**Бейсенбі** **12.12**	**Жұма** **13.12**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: “Бір, екі ... секіреміз!” (пысықтау) **Міндеттері:** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындауға үйрету. **Жалпы дене жаттығулары** : Қолды жоғары созу, тыныс алу жаттығулары. Қолмен айналым жасау. Денені оң–солға бұру. Тізені бүгіп–жазу. Орнында екі аяқпен секіру. **Негізгі қимылдар:** 1. 6 метр түзу жолақпен секіру Балалар кезекпен екі аяқпен секіріп өтеді. Тепе-теңдік сақтауға назар аудару. 2. Асықты дәлдеу Шеңбер ішіндегі нысанаға асықты дәлдеп лақтыру. Дұрыс бағыттау, күшті дұрыс қолдануға жаттықтыру. **Қимылды ойын:** “Алға секір!” Ережесі : Балалар сызықтың артына тұрады. Белгі бойынша кезекпен алға бірнеше рет секіреді. Түзу бағыттан шықпау керек. Кім бағытын бұзбай әрі секірсе – жеңімпаз. **Ұлттық ойын**: “Асық ату”			**Тақырыбы**: “Арқаннан екпінмен қарғу” **Міндеттері:** Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестірудағдыларын жетілдіру. **Жалпы дене жаттығулары**: Қолды жоғары көтеріп созылу. Қол мен аяққа арналған жеңіл жаттығулар (айналдыру, иілу). Денені оң–солға бұру. Орнында жеңіл секіру. Тізені жоғары көтеріп, орнында жүру. **Негізгі қимылдар:** 1. Арқаннан екпінмен секіру Балалар кезекпен арқаннан секіреді. Тез қарғуды, тепе-теңдікті сақтау. 2. Сапта жүгіру Бірінің артынан бірі, ара қашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру. 3. Гимнастикалық орындықта тартылу Екі қолмен ұстап, өз салмағын қолдана отырып еңбектеу. **Қимылды ойын:** “Жылдам секіру” Ережесі (қысқа): Балалар сапқа тұрады. Арқаннан кезекпен секіреді, ең жылдам әрі дұрыс орындаған жеңеді. Құламай, саптық ара қашықтықты сақтайды. **Ұлттық ойын:** “Арқан тарту” (жеңілдетілген) Ережесі:	**Тақырыбы**: “Арқаннан тез қарғу” **Міндеттері**: 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіруге тәрбиелеу. **Жалпы дене жаттығулары (қысқа нұсқа):** Қолды жоғары көтеріп созылу. Қол мен аяқты айналдыру, иілу. Орнында жеңіл секіру. Тізені көтеріп жүру. Денені оң–солға бұру. **Негізгі қимылдар:** Арқаннан тез қарғу (екі аяқпен секіру, жылдамдық). Кедергілер арасынан еңбектеу (қолды еденге тигізбей). Оң және сол аяқты кезектестіріп секіру. **Қимылды ойын:** “Жылдам қарғу” Ережесі (қысқа): Балалар сапқа тұрады. Кезекпен белгіленген жолақ бойынша арқаннан және кедергілерден қарғу. Құламай, саптық арақашықтықты сақтап өту керек. Ең жылдам әрі дұрыс орындаған жеңеді. **Ұлттық ойын:** “Асық ату” (жеңілдетілген) Ережесі: Нысанаға асық лақтыру. Кім дәл тигізсе – ұпай алады. Артықкүшпенлақтыруғаболмайды

(жеңілдетілген) Ережесі: Алаңға 1–3 асық қойылады. Балалар кезекпен өз асығын лақтырады. Кім дәл тигізсе – ұпай алады. Асықты тым жоғары лақтыруға болмайды.			Екі топ арқанның екі жағынан ұстап тартады. Белгіленген сызыққа қарсы топты тартып жеткізсе, сол топ жеңеді. Қолды босатуға немесе шалуға болмайды.	

Дене тәрбиесінұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 16 желтоқсан – 20желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі **16.12.**	**Сейсенбі** **17.12.**	**Сәрсенбі** **18.12.**	**Бейсенбі** **19.12**	**Жұма** **20.12**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
			Тақырыбы: “Бір, екі ... секіреміз!” (пысықтау) **Міндеттері:** Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіруге үйрету. **Жалпы дене жаттығулары** : Қолды жоғары созу, тыныс алу жаттығулары. Қолмен айналым жасау. Денені оң–солға бұру. Тізені бүгіп–жазу. Орнында екі аяқпен секіру. **Негізгі қимылдар:** 1. 6 метр түзу жолақпен секіру Балалар кезекпен екі аяқпен секіріп өтеді. Тепе-теңдік сақтауға назар аудару. 2. Асықты дәлдеу Шеңбер ішіндегі нысанаға асықты дәлдеп лақтыру. Дұрыс бағыттау, күшті дұрыс қолдануға жаттықтыру. **Қимылды ойын:** “Алға секір!” Ережесі : Балалар сызықтың артына тұрады. Белгі бойынша кезекпен алға бірнеше рет секіреді. Түзу бағыттан шықпау керек. Кім бағытын бұзбай әрі секірсе – жеңімпаз. **Ұлттық ойын**: “Асық ату” (жеңілдетілген) Ережесі: Алаңға 1–3 асық қойылады. Балалар кезекпен өз асығын лақтырады. Кім дәл тигізсе – ұпай алады.	**Тақырыбы**: “Арқаннан екпінмен қарғу” **Міндеттері:** Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыруға үйрету. **Жалпы дене жаттығулары**: Қолды жоғары көтеріп созылу. Қол мен аяққа арналған жеңіл жаттығулар (айналдыру, иілу). Денені оң–солға бұру. Орнында жеңіл секіру. Тізені жоғары көтеріп, орнында жүру. **Негізгі қимылдар:** 1. Арқаннан екпінмен секіру Балалар кезекпен арқаннан секіреді. Тез қарғуды, тепе-теңдікті сақтау. 2. Сапта жүгіру Бірінің артынан бірі, ара қашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру. 3. Гимнастикалық орындықта тартылу Екі қолмен ұстап, өз салмағын қолдана отырып еңбектеу. **Қимылды ойын:** “Жылдам секіру” Ережесі (қысқа): Балалар сапқа тұрады. Арқаннан кезекпен секіреді, ең жылдам әрі дұрыс орындаған жеңеді. Құламай, саптық ара қашықтықты сақтайды.

			Асықты тым жоғары лақтыруға болмайды.	**Ұлттық ойын:** “Арқан тарту” (жеңілдетілген) Ережесі: Екі топ арқанның екі жағынан ұстап тартады. Белгіленген сызыққа қарсы топты тартып жеткізсе, сол топ жеңеді. Қолды босатуға немесе шалуға болмайды.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 23 желтоқсан – 27желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі **23.12.**	**Сейсенбі** **24.12.**	**Сәрсенбі** **25.12.**	**Бейсенбі** **26.12**	**Жұма** **27.12**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы:“Биікке секіріп шығу” **Міндеттері:** 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіруге дағдыландыру. **Жалпы дене жаттығулары :** 1. Қолды жоғары көтеріп созылу. 2. Иықпен, қолмен айналмалы қимылдар. 3. Денені оң–солға бұру. 4. Төмен жүзгендей отырып-тұру (жеңіл). 5. Орнында жеңіл секіру (жұмсақ қону). **Негізгі қимылдар:** Биікке секіру (20 см-ге дейін) Алдымен белгіленген сызықтан екпінсіз секіру. Одан кейін 20 см биіктіктегі жіңішке кедергіден (жіп, резинка, планка) секіру. Қону кезінде екі аяқпен, тізені сәл бүгіп түсу. **Қимылды ойын:** “Секір де, қуып жет!” Ережесі:			**Тақырыбы:** “Доптыоңжәнесолқолменжергекезек-кезекұрғылап, 5 м жүріпөту” **Міндеттері:** Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыруға (2 метр қашықтықтан) үйрету. **Жалпыденежаттығулары** : Қолдыжоғарыкөтеріпсозылу. Қол мен иықтыайналдыру, дененіиілу. Орнындажеңілсекіру. Тізеніжоғарыкөтеріпжүрунемесежеңілжүгіру. Дененіоң–солғабұру. **Негізгіқимылдар:** Доптыоңжәнесолқолменкезек-кезекжергеұрғылап, 5 м жүріпөту. Қозғалысты тепе-теңдікпенжәнедәлдікпенорындау. **Қимылдыойын:** “Кімәріжәнедәлұрады?” Ережесі (қысқа): Балаларсызықартынатұрады. Белгіберілгендеәр бала кезекпен 5 м жүреді, доптыжергеұрғылайды. Еңжылдамәрідәлорындағанжеңеді. **Ұлттықойын:** “Сақина салу” Ережесі: Нысанағасақинанынемесешағындоптылақтыру. Кімдәлтигізсе – ұпайалады. Артықкүшпеннемесебағытсызлақтыруғаболмайды	**Тақырыбы**: “Допты қолдан-қолға ауыстырып жүру” **Міндеттері:** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындауға үйрету. **Жалпы дене жаттығулары** : Қолды жоғары көтеріп созылу. Қол мен аяқты айналдыру, денені иілу. Орнында жеңіл секіру. Тізені жоғары көтеріп жүру/жеңіл жүгіру. Денені оң–солға бұру, айналу. **Негізгі қимылдар:** Допты қолдан-қолға ауыстыра отырып орынд және кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру. Сызықтан аттап секіру. Сапқа қайта тұру және оңға/солға бұрылу. Тұрған орнында айналу жаттығуларын орынд **Қимылды ойын:** “Доппен жолды кесіп өт” Ережесі : Балалар кезекпен орындық және кедір-бұдыр тақтай үстінен допты қолдан-қолға ауыстыра отырып жүреді. Саптық арақашықтық сақталады. Ең дұрыс және жылдам орындаған жеңеді. **Ұлттық ойын:** “Шеңбер асық” (жеңілдетілге Ережесі: Шеңбер ортасына асық немесе доп қойылады. Балалар кезекпен допты немесе асықты нысан лақтырады. Кім дәл тигізсе – ұпай алады. Артықкүшпеннемесебағытсызлақтыруғаболма

Балалар белгіленген жерден секіріп өтеді (кедергі арқылы). Секіріп өткен бала алға қарай жеңіл жүгіреді. Келесі бала оны қуып жетуге тырысады. Қауіпсіздік үшін қашықтық қысқа, қарқын жеңіл. **Ұлттық ойын:** “Арқан тарту” (жеңілдетілген) Ережесі: Балалар екі топқа бөлінеді. Шағын арқан немесе лента екі жағынан ұсталады. Белгі берілгенде балалар арқанды өз жағына тартуға тырысады. Топтықбірлік пен күш-қуаттыдамытуғабағытталған.				

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 30 желтоқсан – 03қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі **30.12.**	**Сейсенбі** **31.12.**	**Сәрсенбі** **01.01.**	**Бейсенбі** **02.01**	**Жұма** **03.01**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: “Екі тобықтың арасына допты қысып жүру” **Міндеттері:** Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеуге үйрту. **Жалпы дене жаттығулары** : Қолды жоғары көтеріп созылу. Қол мен аяқты айналдыру, денені иілу. Орнында жеңіл секіру. Тізені жоғары көтеріп жүру/жеңіл жүгіру. Денені оң–солға бұру, айналу. **Негізгі қимылдар:** Екі тобықтың арасына допты қысып жүру. Сапқа қайта тұру және оңға/солға бұрылу. Қозғалысты тепе-теңдікпен орындау. **Қимылды ойын:** “Допты қысып өту жарысы” Ережесі : Балалар кезекпен белгіленген жолақ арқылы допты тобық арасына қысып жүреді. Саптық арақашықтықты сақтау қажет. Ең дұрыс және жылдам орындаған жеңеді. **Ұлттық ойын:** “Асық ату” (жеңілдетілген) Ережесі: Нысанаға асық лақтыру. Кім дәл тигізсе – ұпай алады.				

Артықкүшпеннемесебағытсызлақтыруғаболмайды.				

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қаңтар айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы

Топ: ересек «Қарлығаш» тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 06 қаңтар – 10қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі 06.01.	**Сейсенбі 07.01.**	**Сәрсенбі 08.01.**	**Бейсенбі 09.01**	**Жұма 10.01**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: “Допты жерге соғу ойындары” **Міндеттері:** Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет)қызығушылықты арттыру. **Жалпы дене жаттығулары:** Қолды жоғары көтеріп созылу. Қол мен аяқты айналдыру, денені иілу. Орнында жеңіл секіру. Тізені жоғары көтеріп жүру/жеңіл жүгіру. Денені оң–солға бұру, айналу. **Негізгі қимылдар**: Допты артқы жағынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық және кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру. Қозғалыс кезінде тепе-теңдікті сақтау.			**Тақырыбы**: Текшеге дейін алға қозғалып ,екі аяқта секіру. **Міндеттері:**20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіруге қызығушылықты арттыру **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға	**Тақырыбы:** «Салт аттылар» **Міндеттері:** Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет)қызығушылықты арттыру. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және амандасу. – Балалар «салт аттылар» ретінде тік тұрып, тәрбиешіні тыңдайды. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі қарқында жүру (жай, орташа, жылдам). 3. Қол мен иық жаттығулары:

Әр қадам сайын допқа назар аудару. **Қимылды ойын:** “Доппен жолды кесіп өт” Ережесі (қысқа): Балалар кезекпен орындық және кедір-бұдыр тақтай үстінен допты артқы жағынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүреді. Саптық арақашықтық сақталады. Ең дұрыс және үйлесімді орындаған жеңеді. **Ұлттық ойын:** “Шеңбер асық” Ережесі: Шеңбер ортасына асық немесе доп қойылады. Балалар кезекпен допты немесе асықты нысанаға лақтырады. Кім дәл тигізсе – ұпай алады. Артыққүшпеннемесебағытсызлақтыруғаболмайды.			беру. **Негізгі қимылдар:**белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:**балалар қайталайтын және өз элементтерін енгізетін таныс дене жаттығуларын музыкамен әдемі , көрікті орындауды көрсетеді. **Спорттық жаттығулар:**Алға қозғалу арқылы секірулерді қалптастыру. **Спорттық ойын элементтері**:"Допты жіберме" Доппен ойнату. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып ,түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру. **Дербес қимыл белсенділігі.** Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігін дамыту түрлі қимылды ойындар ойнату.Балалардың көңіл күйін бақылау.Қауіпсіздік ережесін сақтау.	– Қолды «аттың тізгінін ұстағандай» жоғары көтеріп, айналдыру. 4. Аяқ жаттығулары: – Екі аяқпен секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Заттарды аттап өту және араларымен екі аяқпен қосылып секіру (арақашықтығы 4 м). 6. Тыныс алу жаттығулары: – «Желмен жарысу» (терең дем алу, баяу шығару). **Қимылды ойын:**«Ат шабыс» Мақсаты: Балалардың ептілігін, батылдығын және шапшаңдығын арттыру. **Ұлттық ойын:**«Көкпар» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Ұлттық дәстүрді таныстыру, ұйымшылдық пен батылдыққа тәрбиелеу.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 13 қаңтар – 17қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі 13.01.	**Сейсенбі 14.01.**	**Сәрсенбі 15.01.**	**Бейсенбі 16.01**	**Жұма 17.01**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы:«Спорт – көркі өмірдің» **Міндеттері:** Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өтудағдысын қалыптастыру. **Құрал-жабдықтар:** Доптар (әр балаға 1), 40 см биіктіктегі жіп (арқан), конустар, шеңберлер, жалаушалар, гимнастикалық төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, сәлемдесу. «Сәлем, спорт!» – ұраны арқылы			**Тақырыбы:**«Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру» **Міндеттері:** Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүруге дағдыландыру **Құрал-жабдықтар:** Арқан (немесе гимнастикалық қанат), шеңберлер, конустар, жалаушалар, музыкалық сүйемелдеу, төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:** 1.Сапқа тұру, сәлемдесу. – Тәрбиеші рапорт қабылдайды,	**Тақырыбы:**«Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру» **Міндеттері:** Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алуға (қатарынан 3–4 рет). дағдыландыру. **Құрал-жабдықтар:** Доптар (әр балаға бір-бірден), шеңберлер, конустар, жалаушалар, бағыт сызықтары, музыка. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, сәлемдесу, баянат қабылдау. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Күнге қарап терең дем аламыз». 3. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары-төмен көтеру;

сабаққа қызығушылық ояту. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Терең тыныс алайық, спортшылардай болайық!» 3. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: – Қолды екі жаққа созып, айналдыру. – Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру. 4. Аяққа арналған жаттығулар: – Орындарында секіру (2–3 рет). – Бір аяқпен секіріп жүру. 5. Төрт тағандап еңбектеу жаттығуы: – 40 см биіктіктегі жіптің астынан еңбектеп өту (қолды еденге тигізбей). **Қимылды ойын:** «Допты жіптен асыра лақтыр!» Мақсаты: Балаларды қос қолмен жоғары және жіптің үстінен лақтыруға үйрету. Өтуі: Екі топқа бөлінеді. Әр бала допты қос қолмен жоғары лақтырып, жіптің ар жағындағы шеңберге түсіруге тырысады. Кім көп дәл түсірсе – сол жеңеді. **Ұлттық ойын:** «Асық ату» Мақсаты: Балалардың көз мөлшерін, дәлдігін және қол ептілігін дамыту. Өтуі: Балалар белгіленген қашықтықтан асықты дәл көздеп атып, ұпай жинайды.			балалар сапқа өз еріктерімен тұрады. 2. Тыныс алу жаттығулары: – «Күнге қарап тыныс аламыз» (терең дем алу, шығару). 3. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: – Қолды жоғары көтеру, екі жаққа сермеу, айналдыру. 4.Аяқ пен тепе-теңдікке арналған жаттығулар: – Бір аяқпен тұру, екінші аяқпен алға-артқа сермеу. – «Қанат үстімен жүруге дайындал» жаттығуы (жерге сызылған сызық бойымен жүру). **Қимылды ойын:** «Тепе-теңдікті сақта!» Мақсаты: Балаларды тепе-теңдік сақтап жүруге, бір-біріне кедергі келтірмей жүруге үйрету. Өтуі: Балалар арқан бойымен кезекпен жүреді. Кім арқаннан түспей соңына жетсе – жеңімпаз. **Ұлттық ойын**: «Ақ серек, көк серек» Мақсаты: Балалардың шапшаңдығын, ептілігін, батылдығын дамыту; ұжымдық ойын дағдысын қалыптастыру. Өтуі: Екі топқа бөлініп, белгі бойынша бір-бірін шақырып, тартысу элементтері орындалады.	– Алға, артқа айналдыру. 4. Аяқ жаттығулары: – Тізеден бүгіп жүру (2–3 метр аралықта); – Бір аяқпен секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Допты еденге ұрып, ыршытып жоғары лақтыру және қос қолмен қағып алу (4–5 рет қайталау). – Жұптасып, бір қатарда жүгіру. **Қимылды ойын:** «Доп кімге барады?» Мақсаты: Балаларды допты дәл және тез лақтыруға, бір-біріне дұрыс беруге үйрету. Өтуі: Балалар шеңберге тұрады, тәрбиеші белгі береді. Бір бала допты ыршытып, келесі балаға береді. Кім допты түсірмей 5 рет алмаса – жеңімпаз атанады. **Ұлттық ойын:** «Қарақұмық» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Шапшаңдық, дәлдік және ұжымдық әрекет дағдыларын дамыту. Өтуі: Балалар «дән теруші» рөлінде, белгі берілгенде тез қимылдап, «дәндерді» (кішкентай шарларды) жинайды.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 20 қаңтар – 24қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі **20.01.**	**Сейсенбі** **21.01.**	**Сәрсенбі** **22.01.**	**Бейсенбі** **23.01**	**Жұма** **24.01**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы:«Кел, күш сынасайық» (пысықтау сабағы) **Міндеттері:** Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылуға үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Доптар, конустар, шеңберлер, ағаш кедергілер (аттап өтуге арналған), түзу сызық (таспа), бағыт сызықтары, музыка. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, сәлемдесу, баянат қабылдау.			**Тақырыбы**:«Гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу» **Міндеттері:** Құрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өтуге жетілдіру. **Құрал-жабдықтар:** Гимнастикалық орындықтар, төсеніштер, кедергілер (кішкентай конустар), ысқырық, музыка.	**Тақырыбы**:«Кішкентай доптар» **Міндеттері:** Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту **Құрал-жабдықтар:** Кішкентай доптар немесе қапшықтар (әр балаға біреу), кедергілер (сызықтар, шеңберлер), музыка, ысқырық. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және сәлемдесу. – Балалар өз еркімен сапқа тұрып, тәрбиешімен амандасады. 2. Жүру жаттығулары: – Бір орында тұрып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру.

– Балалар өз еріктерімен сапқа тұрып, тәрбиеші рапорт қабылдайды. 2. Тыныс алу жаттығулары: – «Терең тыныс алып, спортшы болайық!» 3. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп, алға сермеу; айналдыру. 4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, тізені бүгіп, секіру (2–3 рет). – Тізеден бүгіле отырып жүру. **Қимылды ойын:** «Жылан жолы» Мақсаты: Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа, бағытты сақтауға және тепе-теңдікке үйрету. Өтуі: Балалар белгі берілген кезде кезекпен бір-бірінің артынан «жыланша» ирелеңдеп жүгіреді. Кім сызықтан шықпай аяқтаса – сол топ жеңеді. **Ұлттық ойын:** «Күш сынасу» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Балалардың күшін, төзімділігін және батылдығын дамыту. Өтуі: Балалар жұптасып, қолдарын түйістіріп, бір-бірін жеңіл итереді. Кім тепе-теңдігін сақтаса – жеңімпаз.			**Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және сәлемдесу. Балалар өз еркімен сапқа тұрып, тәрбиешіні тыңдайды. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Терең тыныс алып, биікке қол жеткізейік!» 3. Қол жаттығулары: Қолды алға, жоғары көтеру, айналдыру**.** 4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, тізені бүгіп жазу, өкшемен және ұшымен жүру. **Қимылды ойын:** «Кім тез еңбектейді?» Мақсаты: Балалардың жылдамдығын, ептілігін және бағыт ұстау дағдыларын дамыту. Өтуі: Балалар екі топқа бөлінеді. Белгі берілгенде әр бала кезекпен гимнастикалық орындық бойымен еңбектеп өтеді. Кім бірінші және дұрыс орындаса – сол топ жеңеді. **Ұлттық ойын:** «Арқан тартыс» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Күш пен бірлікті дамыту, ұйымшылдық пен батылдыққа тәрбиелеу. Өтуі: Балалар екі топқа бөлініп, арқанды белгі бойынша тартады. Ережені сақтап, әділ ойнау талап	3. Қол және иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеру, айналдыру, сермеу. 4. Аяқ жаттығулары: – Тізені бүгіп жазу, бір орында секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Тізенің арасына қапшықты (немесе кішкентай допты) қысып, екі аяқпен секіру (5–6 рет). – Белгіленген арақашықтыққа дейін секіру, бағыттан ауытқымау. **Қимылды ойын:** «Қапшықпен жарыс» Мақсаты: Балалардың жылдамдығын, шыдамдылығын, ептілігін арттыру. Өтуі: Балалар қатарға тұрып, тізелерінің арасына қапшық қысады. Белгі берілгенде секіріп, мәреге дейін жетеді. Кім бірінші әрі дұрыс орындаса — сол жеңімпаз. **Ұлттық ойын:** **«Сақина салу»** Мақсаты: Балалардың байқағыштық қабілетін арттыру, шапшаңдық пен зеректікке баулу. Өтуі: Балалар дөңгеленіп отырады. Бір бала сақинаны айналдырып жүреді, қайда қалдырғанын байқайды. Кім тапса, сол жаңа жүргізуші болады.

			етіледі.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 27 қаңтар – 31қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі **27.01.**	**Сейсенбі** **28.01.**	**Сәрсенбі** **29.01.**	**Бейсенбі** **30.01**	**Жұма** **31.01**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: «Пәрменмен секірейік» **Міндеттері:**Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. **Құрал-жабдықтар:** Доптар (әр балаға 1 дана), қабырға немесе қалқанша, шеңберлер, белгілер, ысқырық, конустар. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, амандасу.			**Тақырыбы:** «Салт аттылар» **Міндеттері:**Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасауға дағдыландыру. **Құрал-жабдықтар:** Кішкентай конустар, гимнастикалық таяқшалар, секіргіштер, шеңберлер, ат бейнелі ойын құралдары (немесе орындықтар), ысқырық, доптар.	**Тақырыбы:** «Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру» **Міндеттері:**20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. **Құрал-жабдықтар:** Гимнастикалық таяқшалар (4–5 дана), шеңберлер, конустар, секіргіштер, ысқырық, доп. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және амандасу. – «Біз спортшы балалармыз!» ұранымен көңіл-күй жаттығуы. 2. Жүру жаттығулары:

– Балалар тәрбиешінің пәрменімен сапқа тұрып, амандасады**.** 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі қарқында жүру (жай, жылдам, баяу). – «Тоқта!» пәрменінде қозғалысты тоқтату. – Қозғалыс бағытын өзгерту (оңға, солға бұрылу). 3. Қол және иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп айналдыру. – Қолды жан-жаққа сермеу, иықты айналдыру. 4**.** Аяқ жаттығулары: – Екі аяқпен қатар секіру. – Бір орында отырып-тұру. – Бір орында тұрып, қолмен теңселу арқылы секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Допты қабырғаға ұрып, қос қолмен қағып алу. – Допты лақтырып, серігіне беру және қағып алу. 6. Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу және шығару («деммен бірге шар үрлеу» тәсілі). **Қимылды ойын:** «Пәрмен бойынша қимылда!» Мақсаты: Балаларды тәрбиешінің пәрменін тыңдауға, тез әрі дәл орындауға үйрету. Өтуі: Тәрбиеші «жүр!», «тоқта!», «секір!»,			**Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және амандасу. – Балалар «салт аттылар» ретінде тік тұрып, тәрбиешіні тыңдайды. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі қарқында жүру (жай, орташа, жылдам). – Пәрмен бойынша тоқтау және бұрылу. 3. Қол мен иық жаттығулары: – Қолды «аттың тізгінін ұстағандай» жоғары көтеріп, айналдыру. – Қолды жан-жаққа сермеу. 4. Аяқ жаттығулары: – Екі аяқпен секіру. – Бір аяқпен кезек-кезек секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Заттарды аттап өту және араларымен екі аяқпен қосылып секіру (арақашықтығы 4 м). – Секіру кезінде тепе-теңдік сақтау. 6. Тыныс алу жаттығулары: – «Желмен жарысу» (терең дем алу, баяу шығару). **Қимылды ойын:**«Ат шабыс» Мақсаты: Балалардың ептілігін, батылдығын және шапшаңдығын арттыру. Өтуі: Балалар «салт аттылар» кейпінде жүреді. Тәрбиеші «жарыс	– Әртүрлі бағытта жүру (тік, шеңбер бойымен, бұрылып жүру). – Тәрбиеші пәрменімен тоқтау және қайта жүру. 3. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары-төмен сермеу, айналдыру, шапалақ соғу. 4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. – Аяқтың ұшымен және өкшесімен жүру. 5. Негізгі жаттығу: – Қатар орналасқан гимнастикалық таяқтардан (аралық 40–50 см) екі аяқпен секіріп өту. – Әр секіру кезінде тепе-теңдік сақтап, аяқтың ұшымен түсу. – Қол қозғалысын аяқ қимылымен үйлестіру. 6. Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алып, қолды жоғары көтеру; дем шығарып, еңкею. **Қимылды ойын:** «Кім шапшаң секіреді?» Мақсаты: Ептілікті, шапшаңдықты, үйлесімді қозғалысты дамыту. Өтуі: Балалар екі топқа бөлінеді. Әр топтың алдында қатар қойылған таяқтар бар. Белгі бойынша бірінші ойыншы екі аяқпен барлық таяқтан секіріп өтіп, қайта оралады. Кім тез және дұрыс орындаса, сол топ жеңімпаз атанады. **Ұлттық ойын:**«Қаздар мен аңшы» Мақсаты: Ұлттық дәстүр мен қимыл үйлесімін дамыту, тапқырлыққа және жылдам шешім қабылдауға тәрбиелеу.

«қолды көтер!» сияқты пәрмендер береді. Балалар пәрменді дұрыс орындауы тиіс. Қате орындаған бала ойыннан шығып, бақылаушы болады. **Ұлттық ойын:**«Қарагие» Мақсаты: Ептілік пен қырағылықты дамыту, қазақтың ұлттық ойын дәстүрін таныстыру.			басталды!» дегенде балалар белгіленген бағытпен жүгіріп өтеді, жолда кедергілерді (таяқ, шеңбер, конус) аттап өтеді. Кім ережені бұзбай, кедергілерден дұрыс өтсе – сол жеңімпаз атанады. **Ұлттық ойын:**«Көкпар» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Ұлттық дәстүрді таныстыру, ұйымшылдық пен батылдыққа тәрбиелеу.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы ақпан айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы

Топ: ересек«Қарлығаш» тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 03 ақпан – 07ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі **03.02.**	**Сейсенбі** **04.02.**	**Сәрсенбі** **05.02.**	**Бейсенбі** **06.02**	**Жұма** **07.02**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: «Паровоз алдыға басып барады» **Міндеттері:** Жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға			**Тақырыбы:**Төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру **Міндеттері:** Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта	**Тақырыбы:«**Спорт – көркі өмірдің» **Міндеттері:**Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындаудағдысын қалыптастыру.

және солға), сапта бір-бірден жүруге баулу. **Құрал-жабдықтар**: Секіртпе, жіп (биіктігі 40 см), белгілер (конустар), темір жол суреті немесе жол сызбасы, ойынмузыкасы. **Жалпы жаттығулар:** 1. Бой сергіту: “Қолды жоғары – төмен түсір” (2–3 рет). 2. Иық жаттығулары: қолды айналдыру, иықты көтеру-түсіру. 3. Аяқ жаттығулары: отырып-тұру, бір орында секіру. 4. Денені еңкейту: оңға, солға, алға, артқа. 5. Тыныс алу жаттығуы: терең дем алу – шығару. **Қимылды ойын:** «Паровоз» ойыны. Балалар бірінің артынан бірі тізіліп тұрады. Тәрбиеші “Паровоз жүрді” деп айтқанда балалар дыбыс шығарып (“чух-чух”) алға қарай жүгіреді, “Тоқта!” деген белгіде тоқтап, тыныс алады. **Ұлттық ойын: «Қойым қашты»** (жеңілдетілген түрі) Бір бала “қойшы”, қалғандары “қойлар”. “Қойым қашты” дегенде қойлар тарап кетеді, ал қойшы оларды жинайды. Бұл ойын балаларды ептілікке, ұйымшылдыққа тәрбиелейді.			тұруға баулу. **Құрал-жабдықтар**: Доптар (балалар санына қарай), конустар, жалаушалар, шеңберлер, гимнастикалық төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:** 1.Сапқа тұру, сәлемдесу. 2.Тыныс алу жаттығулары – «Күнге қарап тыныс алайық». 3.Бас, иық, қол, тізе, аяқ бұлшықеттеріне арналған жалпы дамыту жаттығулары (3–5 рет қайталау). 4.Төрт тағандап жүру жаттығулары (алдыға, артқа, айналып жүру). **Қимылды ойын:** «Допты итер де, жет!» Мақсаты: Балаларды еңбектеп жүріп, баспен допты бағыттап итеруге үйрету. Өтуі: Балалар төрт тағандап тұрып, әрқайсысы өз доптарын басымен итеріп, белгіленген сызыққа дейін жеткізеді. **Ұлттық ойын:** «Қоян мен түлкі» Мақсаты: Балалардың шапшаңдық, қашу және қуу қозғалыстарын жетілдіру. Өтуі: Бір бала — «түлкі», қалғандары — «қояндар». Түлкі белгі бойынша қояндарды	**Құрал-жабдықтар:** Доптар (әр балаға 1), 40 см биіктіктегі жіп (арқан), конустар, шеңберлер, жалаушалар, гимнастикалық төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, сәлемдесу. «Сәлем, спорт!» – ұраны арқылы сабаққа қызығушылық ояту. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Терең тыныс алайық, спортшылардай болайық!» 3. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: – Қолды екі жаққа созып, айналдыру. – Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру. 4. Аяққа арналған жаттығулар: – Орындарында секіру (2–3 рет). – Бір аяқпен секіріп жүру. 5. Төрт тағандап еңбектеу жаттығуы: – 40 см биіктіктегі жіптің астынан еңбектеп өту (қолды еденге тигізбей). **Қимылды ойын:** «Допты жіптен асыра лақтыр!» Мақсаты: Балаларды қос қолмен жоғары және жіптің үстінен лақтыруға үйрету. Өтуі: Екі топқа бөлінеді. Әр бала допты қос қолмен жоғары лақтырып, жіптің ар жағындағы шеңберге түсіруге тырысады. Кім көп дәл түсірсе – сол жеңеді. **Ұлттық ойын:** «Асық ату» Мақсаты: Балалардың көз мөлшерін, дәлдігін және қол ептілігін дамыту. Өтуі: Балалар белгіленген қашықтықтан асықты дәл көздеп атып, ұпай жинайды.

			ұстайды.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 10 ақпан – 14ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі 10.02.	**Сейсенбі 11.02.**	**Сәрсенбі 12.02.**	**Бейсенбі 13.02**	**Жұма 14.02**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: Сапқа тұр**!** **Міндеттері:** Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүруге дағдыландыру. **Құрал-жабдықтар:** Гимнастикалық орындықтар, белгі, арқан, әуен. **Жалпы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру			**Тақырыбы:** «Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту» **Міндеттері:** 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеуге үйрету. **Құралдар:** жіп, шеңбер, конус, жалауша**.** **Жалпы дамыту жаттығулары:** Қол және иық белдеуіне арналған	**Тақырыбы:** «Кел, күш сынасайық» **Міндеттері:** Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындауға үйрету; **Жалпы дамыту жаттығулары:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; еліктеу) педагогпен бірге орындауға

(бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; Басты айналдыру Қол, аяқ, дене жаттығулары Қоянша секіру **Қимылды ойын:** «Кім жылдам еңбектейді?» **Ұлттық ойын:** «Арқан тарту»			жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; (жүгіру, еңкею, қол айналдыру). Негізгі жаттығу: жіптің астымен тура және жанымен еңбектеу. **Қимылды ойын:** «Кім тез өтеді?» **Ұлттық ойын:** «Қуыр-қуыр, қуырмаш».	үйрету. алға қарай жылжи отырып секіру. **1. «**Күн мен жаңбыр» – денені сергіту, созылу жаттығулары. **2.** Қол, аяқ, иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. **3.** Тепе-теңдік сақтау – бір аяқпен тұру, қолды жанға созу. **Қимылды ойын:** «Кім епті?» – балалар кедергілерден өтіп, заттар арасымен жүгіреді. **Ұлттық ойын:** «Арқан тарту» – күш пен бірлікті дамыту.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.ЖӘдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 16 ақпан – 20ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі **16.02.**	**Сейсенбі** **17.02.**	**Сәрсенбі** **18.02.**	**Бейсенбі** **19.02**	**Жұма** **20.02**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: «Достарыңа көмектес» **Міндеттері:** Жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру дағдысын қалыптастыру. **Құрал-жабдықтар:** Кедергілер (таяқшалар, шеңберлер, кубиктер), белгі таспалары, доптар, ысқырық, гимнастикалық төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, амандасу.			**Тақырыбы:** «Достарыңа көмектес» (пысықтау) **Міндеттері:** Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру дағдысын жетілдіру. **Құрал-жабдықтар:** Таяқшалар, шеңберлер, кубиктер, белгі таспалары, доптар, ысқырық, гимнастикалық төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:**	**Тақырыбы:** «Бір орында екі аяқпен секіру» **Міндеттері:** Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіруге үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Еңкіс тақтай (гимнастикалық орындық), секіргіштер, шеңберлер, белгілер, төсеніштер, ысқырық. Жалпы жаттығулар: 1. Сапқа тұру, амандасу. – Балалар тәрбиешімен амандасып, сапқа

– Балалар өз еркімен сапқа тұрып, тәрбиешімен амандасады. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі қарқында жүру (жай, орташа, жылдам). – Тізені жоғары көтеріп жүру, өкшемен жүру, аяқ ұшымен жүру. 3. Қол және иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп айналдыру, алға және артқа сермеу. 4. Аяқ жаттығулары: – Заттардың арасынан секіру (екі аяқпен), аттап жүгіру. **Қимылды ойын:** «Достарыңа көмектес!» Мақсаты: Балалардың шапшаңдығын, ұйымшылдығын арттыру, жолдасына қолдау көрсетуге тәрбиелеу. Өтуі: Балалар екі топқа бөлінеді. Белгі берілгенде бір бала кедергілерден секіріп өтіп, жолдасын қолынан ұстап, бірге мәреге жетеді. Кім жылдам әрі дұрыс орындаса – сол команда жеңімпаз. **Ұлттық ойын: «Арқан тарту»** Мақсаты: Балаларды күш жұмсауға, бірлік пен ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Өтуі: Балалар екі топқа бөлініп, арқанның екі жағын тартады. Тәрбиеші әділ төреші болады. Балалар өзара бірігіп, командалық рухты қалыптастырады.			1. Сапқа тұру, амандасу – Балалар шеңбер бойымен сапқа тұрып, тәрбиешімен амандасады. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі қарқында жүру (жай, орташа, жылдам). – Тізені жоғары көтеріп жүру, өкшемен жүру, аяқ ұшымен жүру. 3. Қол және иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп айналдыру, алға және артқа сермеу. 4. Аяқ жаттығулары: – Таяқшалар мен кубиктердің арасымен екі аяқтап секіру (арақашықтық 4 м). – Заттарды аттап жүгіру. 5. Тыныс алу жаттығуы: – Терең тыныс алу және шығару, қолды жоғары көтеріп дем алу, түсіріп дем шығару. **Қимылды ойын:** «Достарыңа көмектес!» Мақсаты: Шапшаңдық пен ұйымшылдықты дамыту, достарына қолдау көрсетуді үйрету. Өтуі: Балалар екі топқа бөлінеді. Әр бала кедергілерден өтіп, секіріп, мәреге жеткен соң келесі досының қолынан ұстап, бірге жолды қайталайды. Соңғы топ мүшесі келгенше ойын жалғасады.	өз еріктерімен тұрады. 2. Жүру жаттығулары: – Аяқ ұшымен, өкшемен, сыртқы қырымен жүру. – Тізені жоғары көтеріп жүру. 3. Қол және иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп айналдыру, шеңбер сызу. – Қолды жан-жаққа сермеу, иықты айналдыру. 4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында екі аяқпен секіру. – Айналып секіру (сағат тілімен және кері бағытта). – Еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру. 5. Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алып, қолды жоғары көтеру, дем шығару кезінде түсіру. **Қимылды ойын:** «Секір, айнал да, тоқта!» Мақсаты: Балаларды белгі бойынша екі аяқпен секіріп, айналып тоқтауға үйрету. Өтуі: Тәрбиеші ысқырықпен белгі береді. Балалар екі аяқпен секіреді. «Айнал!» дегенде тұрған орнында айналып секіреді, «Тоқта!» дегенде тік тұрып қалады. Ойын баланың назарын, шапшаңдығын және тепе-теңдігін дамытады. **Ұлттық ойын:**«Асық ату» Мақсаты:Ептілік пен дәлдікті дамыту, ұлттық ойын дәстүрлеріне қызығушылықты арттыру. Өтуі: Балалар асықтарды белгілі бір қашықтыққа тізіп қояды. Кезекпен асық атып, дәл тигізуге тырысады. Жеңімпаз – ең көп асық ұтқан бала.

			Жеңімпаз — ұйымшыл және тез команда. **Ұлттық ойын:** «Арқан тарту» Мақсаты: Күштілік пен бірлікті дамыту, әділдікке тәрбиелеу. Өтуі: Балалар екі топқа бөлініп, арқанның екі ұшын тартады. Тәрбиеші әділ төреші болады. Балалар командалық рухпен бірігіп жеңіске жетуге тырысады.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 23 ақпан – 27ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі **23.02.**	**Сейсенбі** **24.02.**	**Сәрсенбі** **25.02.**	**Бейсенбі** **26.02**	**Жұма** **27.02**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: «Үйлесімділікті сақтаймыз» **Міндеттері:** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындауүйлесімділігін дамыту. **Құрал-жабдықтар:** Гимнастикалық орындықтар,			**Тақырыбы:** «Салт аттылар» **Міндеттері:** Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіруге үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Кішкентай конустар, гимнастикалық таяқшалар,	**Тақырыбы:**«Басына қапшық қойып, бір жақ жанымен жүру» **Міндеттері:** Жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүруге үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Қапшықтар (жұмсақ), арқан (жол сызығы ретінде), доптар, конустар, шеңберлер, ысқырық, кіші кедергілер. Жалпы жаттығулар: 1. Сапқа тұру, амандасу, көңіл-күй

воландар, ракеткалар, конустар, ысқырық, шеңберлер. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, амандасу. – «Біз денемізді шынықтырамыз!» ұранымен көңіл-күйді көтеру. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі бағытта жүру: шеңбермен, артқа, жантайып жүру. – Тәрбиеші пәрменімен тоқтап, қайта жүру. 3. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп, жанға сермеу. – Воланды ракеткамен қағып, түсірмей ұстау жаттығулары. 4. Аяқ жаттығулары: – Аяқты кезек-кезек көтеру, өкшемен және ұшымен жүру. 5. Негізгі жаттығу: – Гимнастикалық орындық астынан еңбектеу. – Воланды ракеткамен қағып, нысана бағытына лақтыру (дәлдікке үйрету). – Орындық үстімен теңгерім сақтап жүру (тепе-теңдікке арналған). 6. Тыныс алу жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп терең дем алу, еңкейіп дем шығару. **Қимылды ойын:** «Допты түсірме!» Мақсаты: Қолдың ептілігін, көз мөлшерін және үйлесімді қимылды			секіргіштер, шеңберлер, ат бейнелі ойын құралдары (немесе орындықтар), ысқырық, доптар. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және амандасу. – Балалар «салт аттылар» ретінде тік тұрып, тәрбиешіні тыңдайды. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі қарқында жүру (жай, орташа, жылдам). – Пәрмен бойынша тоқтау және бұрылу. 3. Қол мен иық жаттығулары: – Қолды «аттың тізгінін ұстағандай» жоғары көтеріп, айналдыру. – Қолды жан-жаққа сермеу. 4. Аяқ жаттығулары: – Екі аяқпен секіру. – Бір аяқпен кезек-кезек секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Заттарды аттап өту және араларымен екі аяқпен қосылып секіру (арақашықтығы 4 м). – Секіру кезінде тепе-теңдік сақтау. 6. Тыныс алу жаттығулары: – «Желмен жарысу» (терең дем алу, баяу шығару). **Қимылды ойын:**«Ат шабыс» Мақсаты: Балалардың ептілігін, батылдығын және шапшаңдығын арттыру.	жаттығуы. – Ұраны: «Біз епті міз, біз жылдамбыз!» 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі бағытта жүру (тік, жанымен, артқа, жартылай отырып). – Тәрбиеші пәрменімен тоқтау және бағыт өзгерту. 3. Қол мен иық жаттығулары: – Қолды айналдыру, жоғары-төмен көтеру, қапшықты тең ұстау. 4. Аяқ жаттығулары: – Өкшемен, ұшымен жүру, екі аяқпен жеңіл секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Басына қапшық қойып, арқан үстімен бір жақ жанымен жүру. – Допты тура бағытта домалату. – Кедергілер арасымен қапшық түсірмей жүру. 6. Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алып, еңкейіп шығару (қол қозғалысымен үйлестіріп). **Қимылды ойын:** «Допты домалат» Мақсаты: Допты тура бағытта домалату, қимыл үйлесімділігін дамыту. Өтуі: Балалар екі қатарға бөлінеді. Әр бала өз кезегінде допты тура бағытта домалатып, конусқа дейін жеткізеді, содан соң кері алып келеді. Кім дәл және тез орындаса, сол жеңімпаз болады. **Ұлттық ойын:**«Арқан тарту» Мақсаты: Бірлікке, күш пен төзімділікке тәрбиелеу, қол-аяқ үйлесімділігін дамыту.

дамыту. **Ұлттық ойын:**«Асық ату» Мақсаты: Қазақтың ұлттық ойындары арқылы дәлдікке, зейінділікке және ұқыптылыққа тәрбиелеу.			**Ұлттық ойын:**«Көкпар» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Ұлттық дәстүрді таныстыру, ұйымшылдық пен батылдыққа тәрбиелеу.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж.

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы наурыз айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы

Топ: ересек«Қарлығаш» тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 02 наурыз – 06наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі **02.03.**	**Сейсенбі** **03.03.**	**Сәрсенбі** **04.03.**	**Бейсенбі** **05.03**	**Жұма** **06.03**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45

Тақырыбы:«Бірнеше қатарда эстафета ойындары» **Міндеттері:** Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіруді үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Таяқшалар, конустар, шығыршықтар, арқан, кілемшелер, доптар, ысқырық. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, амандасу, көңіл-күй жаттығуы. – «Денемізді сергітейік, ойнап, күліп, қимылдайық!» (Музыка әуенімен орындалады. Балалардың зейінін сабаққа аудару.) 2. Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру. – Конустың арасымен айналып жүру. – Еңкейіп, кедергіден өту. 3. Қол мен иық жаттығулары: – Қолды айналдыру, жоғары көтеріп созылу. – Иықты айналдыру, шеңбер бойымен қолды айналдыру. – Қолды екі жаққа созып, айнала бұрылу. 4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып жүгіру. – Өкшемен және ұшымен жүру. – Екі аяқпен жеңіл секіру. **Негізгі қимылдар:** – Заттардың арасымен жүгіру. – Белгіленген биіктіктен екі аяқпен			**Тақырыбы:** «Бір қатарға қойылған тақтайлардың арасымен жүгіру» **Міндеттері:** Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіруге үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Тақтайлар (жолақ түрінде тізілген), конустар, шығыршықтар, ысқырық, жалаушалар, кілемше. **Жалпы дамыту жаттығулары** Балаларды сапқа тұрғызу, амандасу. Көңіл күй жаттығуы: «Жүгірейік, секірейік, Денемізді сергітейік!» а) Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; – Тақтайдың жаны арқылы иіліп өту; – Қолды екі жаққа жайып тепе-теңдікті сақтау. б) Қол мен иыққа арналған жаттығулар: – Қолды алға, жоғары көтеру; – Шеңбер бойымен айналдыру; – Қолды иыққа қойып, айналмалы қимыл жасау. в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып жүгіру; – Өкшемен, ұшымен жүру; – Бір аяқпен секіру, аяқ бұлшықеттерін ширату. г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алып, қолды жоғары көтеру;	**Тақырыбы:** «Мен епті баламын» **Міндеттері:** Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен жүруге үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Конустар, шығыршықтар, таяқшалар, арқан, кілемше, жалаушалар, ысқырық. **Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; – Қолды екі жаққа жайып тепе-теңдікті сақтау; – Айналып жүру, артқа жүру. б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп, шеңбер бойымен айналдыру; – Алға-артқа созу, иықты қозғау. в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып жүгіру; – Өкшемен және ұшымен жүру; – Бір аяқпен секіру (кезекпен). г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алып, қолды жоғары көтеру; – Дем шығарып, төмен түсіру. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуы** «Кедергілер арасымен епті өту» Өтуі: – Балалар кезекпен конустардың арасымен жүгіріп өтеді. – Арқанның үстінен секіреді, шығыршық ішінен өтеді. – Қимыл үйлесімділігі мен тепе-теңдік сақталады. Мақсаты:ептілікті, шапшаңдық пен тепе-теңдікті дамыту. **4. Қимылды ойын** Ойынның атауы: «Епті кім екен?»

секіру. – Секірген кезде тепе-теңдікті сақтау. **Қимылды ойын**: «Кім тез өтеді?» (Эстафета түрінде) **Мақсаты:** Балалардың шапшаңдығын, ептілігін және ұйымшылдық қабілетін дамыту. **Ұлттық ойын:** «Ақ серек, көк серек» Мақсаты: Ұлттық ойын арқылы ұйымшылдыққа, жылдамдыққа және халық дәстүріне қызығушылыққа тәрбиелеу.			– Дем шығарып, қолды төмен түсіру. **4. Қимылды ойын** Ойынның атауы: «Кім тез жүгіреді?» Мақсаты: Балалардың шапшаңдығын, ептілігін және ұйымшылдығын дамыту. **5. Ұлттық ойын:** Ойынның атауы: «Арқан тарту» **Мақсаты:** Ұлттық ойын арқылы күш пен ұйымшылдықты арттыру, қазақтың дәстүрлі ойын мәдениетіне қызығушылық қалыптастыру.	Мақсаты: Балалардың ептілігін, жылдамдығын және қимыл үйлесімділігін дамыту. **5. Ұлттық ойын** **Ойынның атауы: «Асық ату»** **Мақсаты:** Дәстүрлі ойын арқылы көз мөлшерін, дәлдікті және ептілікті дамыту.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.ЖӘдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 09 наурыз – 13наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі **09.03.**	**Сейсенбі** **10.03.**	**Сәрсенбі** **11.03.**	**Бейсенбі** **12.03**	**Жұма** **13.03**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
			Тақырыбы: «Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту» **Міндеттері:** Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеуді үйрету. **Құралдар:** жіп, шеңбер, конус,	**Тақырыбы:** «Кел, күш сынасайық» **Міндеттері:** Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету; **Жалпы дамыту жаттығулары:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды

			жалауша**.** **Жалпы дамыту жаттығулары:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; (жүгіру, еңкею, қол айналдыру). Негізгі жаттығу: жіптің астымен тура және жанымен еңбектеу. **Қимылды ойын:** «Кім тез өтеді?» **Ұлттық ойын:** «Қуыр-қуыр, қуырмаш».	төмен түсіру; еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. алға қарай жылжи отырып секіру. **1. «**Күн мен жаңбыр» – денені сергіту, созылу жаттығулары. **2.** Қол, аяқ, иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. **3.** Тепе-теңдік сақтау – бір аяқпен тұру, қолды жанға созу. **Қимылды ойын:** «Кім епті?» – балалар кедергілерден өтіп, заттар арасымен жүгіреді. **Ұлттық ойын:** «Арқан тарту» – күш пен бірлікті дамыту.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.ЖӘдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 16 наурыз – 20наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі **16.03.**	**Сейсенбі** **17.03.**	**Сәрсенбі** **18.03.**	**Бейсенбі** **19.03**	**Жұма** **20.03**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы:«Бір аяқпен кезек-кезек секіруді пысықтау» **Міндеттері:** Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіруге дағдыландыру. **Құрал-жабдықтар:** Арқан (сызық ретінде), конустар, жалаушалар, кілемше, үрмелі доптар,			**Тақырыбы:**«Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту» **Міндеттері:** Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеуге үйрету. **Құрал-жабдықтар:**	**Тақырыбы:**Арақашықтықты сақтаймыз» **Міндеттері:** Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апаруға үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Құрсаулар (шеңберлер), көлбеу басқыш, конустар, арқан, гимнастикалық орындық, ысқырық, жалаушалар, кілемшелер.

ысқырық. **Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру және жүгіру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; – Баяу, орташа және жылдам қарқынмен жүгіру (1,5–2 минут); – Белгі бойынша қарқын ауыстыру (мысалы, ысқырықпен). б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп айналдыру; – Қолды алға және артқа сермеу; – Қолды созып, айналмалы қозғалыс жасау. в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып оң және сол аяқпен кезек секіру; – Бір аяқпен тепе-теңдікті сақтау; – Арқан бойымен қосалқы қадаммен жүру. г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу, қолды жоғары көтеру; – Дем шығару, қолды төмен түсіру. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** «Секіріп жүріп тепе-теңдікті сақтаймын!» Өтуі: Балалар алдымен түрлі жылдамдықта жүгіреді (1,5–2 минут). Белгі бойынша арқан бойымен қосалқы қадаммен жүріп өтеді. Кейін бір аяқпен кезек секіру жаттығуын орындайды.			Гимнастикалық орындықтар, арқан, ағаш кедергілер (биіктігі 60 см), төсеніштер, конустар, жалаушалар, ысқырық. **Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; – Адымдап жүру, қолды белге қою; – Жеңіл жүгіру және артқа жүру. б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп айналдыру; – Қолмен гимнастикалық орындыққа тіреніп итеру; – Қолды созып, жоғарыға қарай сермеу. в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында секіру; – Аяқты кезек-кезек көтеру; – Тепе-теңдікті сақтау. г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу, қолды жоғары көтеру; – Дем шығарып, қолды түсіру. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуы:** «Кедергіден өрмелеу» Өтуі:Балалар кезекпен гимнастикалық орындыққа немесе ағаш кедергіге (биіктігі 60 см) өрмелеп шығады. Қолмен тіреніп, тіземен көтеріледі. Кедергіден асып, екінші жағына абайлап түседі. Белгі бойынша жаттығуды бірнеше рет қайталайды.	**Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; – Қадамды алмастыра жүру (оң және сол аяқпен кезекпен); – Айналып жүру, артқа жүру. б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп айналдыру; – Қолды екі жаққа созып, айналып жүру; – Қолды сермеу, шеңбер жасау. в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында секіру; – Алға қарай адымдап секіру; – Тепе-теңдікті сақтау. г) Тыныс алу жаттығулары: – Дем алып, қолды жоғары көтеру; – Дем шығарып, қолды түсіру. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары** «Кедергілер жолы» Өтуі:Балалар белгіленген бағыт бойынша жүреді: – Қадамды алмастыра жүреді; – Құрсаудың ішіне кіріп өтеді (биіктігі 50 см); – Көлбеу басқышқа шығып, түскенде тепе-теңдікті сақтайды; – Орнынан жоғары секіреді; – Шеңбер жасап, қолды екі жаққа созып тік тұрады. **Қимылды ойын:** «Кім арақашықтықты дұрыс сақтайды?» Балаларды өз орнын сақтауға, топ ішінде тәртіпті болуға баулу. **Ұлттық ойын:** «Қара жорға» (қимылды би түрінде) Қазақ халқының дәстүрін дәріптеу, қимыл үйлесімін, ырғақ сезімін және ұйымшылдықты дамыту.

Секіру кезінде тепе-теңдік пен ырғақты сақтау қадағаланады. **Қимылды ойын:** «Тепе-теңдік жолы» Тепе-теңдік пенептілікті жетілдіру, қозғалысты нақты орындау**.** **Ұлттық ойын** «Қарақұмық» (қимылмен бейімделген түрі) Қазақтың қимылды ойыны арқылы икемділікті, ырғақ пен шапшаңдықты дамыту.			**Қимылды ойын:**«Кедергілер елі» Ептілік пен батылдықты дамыту. **Ұлттық ойын:** «Аударыспақ» (жеңілдетілген қимылды түрі) Қазақтың ұлттық ойыны арқылы күш, батылдық пен тепе-теңдікті дамыту.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы сәуір айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы

Топ: ересек«Қарлығаш» тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 30 наурыз – 03сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 30.03.	**Сейсенбі 31.03.**	**Сәрсенбі 01.04.**	**Бейсенбі 02.04**	**Жұма 03.04**

10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: “Бір, екі ... секіреміз!” (пысықтау) **Міндеттері:** Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіруге үйрету. **Жалпыденежаттығулары** : Қолдыжоғарысозу, тынысалужаттығулары. Қолменайналымжасау. Дененіоң–солғабұру. Тізенібүгіп–жазу. Орындаекіаяқпенсекіру. **Негізгіқимылдар:** 1. 6 метр түзужолақпенсекіру Балаларкезекпенекіаяқпенсекіріпөтеді. Тепе-теңдіксақтауғаназараудару. 2. Асықтыдәлдеу Шеңберішіндегінысанағаасықтыдәлдеплақтыру. Дұрысбағыттау, күштідұрысқолдануғажаттықтыру. **Қимылдыойын:** “Алғасекір!” Ережесі: Балаларсызықтыңартынатұрады. Белгібойыншакезекпеналғабірнеше ретсекіреді. Түзубағыттаншықпаукерек. Кімбағытынбұзбайәрісекірсе – жеңімпаз. **Ұлттықойын**: “Асық ату” (жеңілдетілген) Ережесі: Алаңға 1–3 асыққойылады. Балаларкезекпенөзасығынлақтырады.			**Тақырыбы**: “Арқаннанекпінменқарғу” **Міндеттері:** 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіругеүйрету. **Жалпыденежаттығулары**: Қолдыжоғарыкөтеріпсозылу. Қол мен аяққаарналғанжеңілжаттығулар (айналдыру, иілу). Дененіоң–солғабұру. Орындажеңілсекіру. Тізеніжоғарыкөтеріп, орындажүру. **Негізгіқимылдар:** 1. Арқаннанекпінменсекіру Балаларкезекпенарқаннансекіреді. Тез қарғуды, тепе-теңдіктісақтау. 2. Саптажүгіру Бірініңартынанбірі, ара қашықтықтысақтап, бағыттыөзгертіпжүру. 3. Гимнастикалықорындықтатартылу Екіқолменұстап, өзсалмағынқолданаотырыпеңбектеу. **Қимылдыойын:** “Жылдамсекіру” Ережесі (қысқа): Балаларсапқатұрады. Арқаннанкезекпенсекіреді, еңжылдамәрідұрысорындағанжеңеді. Құламай, саптық ара	**Тақырыбы**: “Арқаннан тез қарғу” **Міндеттері**: Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыруға дағдыландыру **Негізгіқимылдар:** Арқаннан тез қарғу (екіаяқпенсекіру, жылдамдық). Кедергілерарасынанеңбектеу (қолдыеденгетигізбей). Оңжәнесолаяқтыкезектестіріпсекіру. **Қимылдыойын:** “Жылдамқарғу” Ережесі (қысқа): Балаларсапқатұрады. Кезекпенбелгіленгенжолақбойыншаарқаннанжәнекедергілерденқарғу. Құламай, саптықарақашықтықтысақтапөтукерек. Еңжылдамәрідұрысорындағанжеңеді. **Ұлттықойын:** “Асық ату” (жеңілдетілген) Ережесі: Нысанағаасықлақтыру. Кімдәлтигізсе – ұпайалады. Артықкүшпенлақтыруғаболмайды

Кімдәлтигізсе – ұпайалады. Асықтытымжоғарылақтыруғаболмайды.			қашықтықтысақтайды. **Ұлттықойын:** “Арқантарту” (жеңілдетілген) Ережесі: Екі топ арқанныңекіжағынанұстаптартады. Белгіленгенсызыққақарсытоптытартыпжеткізсе, сол топ жеңеді. Қолдыбосатуғанемесешалуғаболмайды.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 06 сәуір – 10сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 06.04.	**Сейсенбі 07.04.**	**Сәрсенбі 08.04.**	**Бейсенбі 09.04**	**Жұма 10.04**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы:«Спорт – көркі өмірдің» **Міндеттері:** Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту дағдысын қалыптастыру. **Құрал-жабдықтар:** Доптар (әр балаға 1), 40 см биіктіктегі жіп (арқан), конустар, шеңберлер, жалаушалар, гимнастикалық			**Тақырыбы:**«Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру» **Міндеттері:** Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. **Құрал-жабдықтар:** Арқан (немесе гимнастикалық	**Тақырыбы:**«Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру» **Міндеттері:** Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелуге дағдыландыру. **Құрал-жабдықтар:** Доптар (әр балаға бір-бірден), шеңберлер, конустар, жалаушалар, бағыт сызықтары,

төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, сәлемдесу. «Сәлем, спорт!» – ұраны арқылы сабаққа қызығушылық ояту. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Терең тыныс алайық, спортшылардай болайық!» 3. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: – Қолды екі жаққа созып, айналдыру. – Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру. 4. Аяққа арналған жаттығулар: – Орындарында секіру (2–3 рет). – Бір аяқпен секіріп жүру. 5. Төрт тағандап еңбектеу жаттығуы: – 40 см биіктіктегі жіптің астынан еңбектеп өту (қолды еденге тигізбей). **Қимылды ойын:** «Допты жіптен асыра лақтыр!» Мақсаты: Балаларды қос қолмен жоғары және жіптің үстінен лақтыруға үйрету. Өтуі: Екі топқа бөлінеді. Әр бала допты қос қолмен жоғары лақтырып, жіптің ар жағындағы шеңберге түсіруге тырысады. Кім көп дәл түсірсе – сол жеңеді. **Ұлттық ойын:** «Асық ату» Мақсаты: Балалардың көз мөлшерін, дәлдігін және қол ептілігін дамыту. Өтуі: Балалар белгіленген қашықтықтан асықты дәл көздеп атып, ұпай жинайды.			қанат), шеңберлер, конустар, жалаушалар, музыкалық сүйемелдеу, төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:** 1.Сапқа тұру, сәлемдесу. – Тәрбиеші рапорт қабылдайды, балалар сапқа өз еріктерімен тұрады. 2. Тыныс алу жаттығулары: – «Күнге қарап тыныс аламыз» (терең дем алу, шығару). 3. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: – Қолды жоғары көтеру, екі жаққа сермеу, айналдыру. 4.Аяқ пен тепе-теңдікке арналған жаттығулар: – Бір аяқпен тұру, екінші аяқпен алға-артқа сермеу. – «Қанат үстімен жүруге дайындал» жаттығуы (жерге сызылған сызық бойымен жүру). **Қимылды ойын:** «Тепе-теңдікті сақта!» Мақсаты: Балаларды тепе-теңдік сақтап жүруге, бір-біріне кедергі келтірмей жүруге үйрету. Өтуі: Балалар арқан бойымен кезекпен жүреді. Кім арқаннан түспей соңына жетсе – жеңімпаз. **Ұлттық ойын**: «Ақ серек, көк серек» Мақсаты: Балалардың	музыка. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, сәлемдесу, баянат қабылдау. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Күнге қарап терең дем аламыз». 3. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары-төмен көтеру; – Алға, артқа айналдыру. 4. Аяқ жаттығулары: – Тізеден бүгіп жүру (2–3 метр аралықта); – Бір аяқпен секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Допты еденге ұрып, ыршытып жоғары лақтыру және қос қолмен қағып алу (4–5 рет қайталау). – Жұптасып, бір қатарда жүгіру. **Қимылды ойын:** «Доп кімге барады?» Мақсаты: Балаларды допты дәл және тез лақтыруға, бір-біріне дұрыс беруге үйрету. Өтуі: Балалар шеңберге тұрады, тәрбиеші белгі береді. Бір бала допты ыршытып, келесі балаға береді. Кім допты түсірмей 5 рет алмаса – жеңімпаз атанады. **Ұлттық ойын:** «Қарақұмық» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Шапшаңдық, дәлдік және ұжымдық әрекет дағдыларын дамыту. Өтуі: Балалар «дән теруші» рөлінде, белгі берілгенде тез қимылдап, «дәндерді» (кішкентай шарларды) жинайды.

			шапшаңдығын, ептілігін, батылдығын дамыту; ұжымдық ойын дағдысын қалыптастыру. Өтуі: Екі топқа бөлініп, белгі бойынша бір-бірін шақырып, тартысу элементтері орындалады.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 13 сәуір – 17сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 13.04.	**Сейсенбі 14.04.**	**Сәрсенбі 15.04.**	**Бейсенбі 16.04**	**Жұма 17.04**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: «Пәрменмен секірейік» **Міндеттері:** Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру дағдыларын қалыптастыру. **Құрал-жабдықтар:** Доптар (әр балаға 1 дана), қабырға			**Тақырыбы:** «Салт аттылар» **Міндеттері:** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындауға үйрету. **Құрал-жабдықтар:**	**Тақырыбы:** «Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру» **Міндеттері:** 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру дағдысын қалыптастыру. **Құрал-жабдықтар:**

немесе қалқанша, шеңберлер, белгілер, ысқырық, конустар. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, амандасу. – Балалар тәрбиешінің пәрменімен сапқа тұрып, амандасады**.** 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі қарқында жүру (жай, жылдам, баяу). – «Тоқта!» пәрменінде қозғалысты тоқтату. – Қозғалыс бағытын өзгерту (оңға, солға бұрылу). 3. Қол және иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп айналдыру. – Қолды жан-жаққа сермеу, иықты айналдыру. 4**.** Аяқ жаттығулары: – Екі аяқпен қатар секіру. – Бір орында отырып-тұру. – Бір орында тұрып, қолмен теңселу арқылы секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Допты қабырғаға ұрып, қос қолмен қағып алу. – Допты лақтырып, серігіне беру және қағып алу. 6. Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу және шығару («деммен бірге шар үрлеу» тәсілі). **Қимылды ойын:** «Пәрмен бойынша қимылда!» Мақсаты: Балаларды тәрбиешінің			Кішкентай конустар, гимнастикалық таяқшалар, секіргіштер, шеңберлер, ат бейнелі ойын құралдары (немесе орындықтар), ысқырық, доптар. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және амандасу. – Балалар «салт аттылар» ретінде тік тұрып, тәрбиешіні тыңдайды. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі қарқында жүру (жай, орташа, жылдам). – Пәрмен бойынша тоқтау және бұрылу. 3. Қол мен иық жаттығулары: – Қолды «аттың тізгінін ұстағандай» жоғары көтеріп, айналдыру. – Қолды жан-жаққа сермеу. 4. Аяқ жаттығулары: – Екі аяқпен секіру. – Бір аяқпен кезек-кезек секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Заттарды аттап өту және араларымен екі аяқпен қосылып секіру (арақашықтығы 4 м). – Секіру кезінде тепе-теңдік сақтау. 6. Тыныс алу жаттығулары: – «Желмен жарысу» (терең дем алу, баяу шығару). **Қимылды ойын:**«Ат шабыс» Мақсаты: Балалардыңептілігін,	Гимнастикалық таяқшалар (4–5 дана), шеңберлер, конустар, секіргіштер, ысқырық, доп. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және амандасу. – «Біз спортшы балалармыз!» ұранымен көңіл-күй жаттығуы. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі бағытта жүру (тік, шеңбер бойымен, бұрылып жүру). – Тәрбиеші пәрменімен тоқтау және қайта жүру. 3. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары-төмен сермеу, айналдыру, шапалақ соғу. 4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. – Аяқтың ұшымен және өкшесімен жүру. 5. Негізгі жаттығу: – Қатар орналасқан гимнастикалық таяқтардан (аралық 40–50 см) екі аяқпен секіріп өту. – Әр секіру кезінде тепе-теңдік сақтап, аяқтың ұшымен түсу. – Қол қозғалысын аяқ қимылымен үйлестіру. 6. Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алып, қолды жоғары көтеру; дем шығарып, еңкею. **Қимылды ойын:** «Кім шапшаң секіреді?» Мақсаты:Ептілікті, шапшаңдықты, үйлесімді қозғалысты дамыту. **Ұлттық ойын:**«Қаздар мен аңшы» Мақсаты: Ұлттық дәстүр мен қимыл үйлесімін дамыту, тапқырлыққа және жылдам шешім қабылдауға тәрбиелеу.

пәрменін тыңдауға, тез әрі дәл орындауға үйрету. **Ұлттық ойын:**«Қарагие» Мақсаты: Ептілік пен қырағылықты дамыту, қазақтың ұлттық ойын дәстүрін таныстыру.			батылдығын және шапшаңдығын арттыру. **Ұлттық ойын:**«Көкпар» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Ұлттық дәстүрді таныстыру, ұйымшылдық пен батылдыққа тәрбиелеу.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 20сәуір – 24сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі **20.04.**	**Сейсенбі** **21.04.**	**Сәрсенбі** **22.04.**	**Бейсенбі** **23.04**	**Жұма** **24.04**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: «Түрлі нысандарды көздеп түсіру» **Міндеттері:** Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелуге үйрету.			**Тақырыбы:** «Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру» **Міндеттері:** Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыруға	**Тақырыбы**:«Бір аяқпен кезек-кезек секіру» **Міндеттері:** Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. **Құрал-жабдықтар:**

Құрал-жабдықтар: Доптар, доға (биіктігі 50 см), орындық, текшелер, нысаналар (шеңбер, қорап, шелек), ысқырық, жалаушалар. **2. Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; – Адымдап жүру (оң, сол аяқпен кезекпен); – Тепе-теңдік сақтау үшін қолды екі жаққа созып жүру. б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп, шеңбер бойымен айналдыру; – Алға және артқа сермеу; – Допты жоғары лақтыру және қағып алу. в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып жүгіру; – Бір аяқпен тепе-теңдік сақтау; – Жеңіл секіру. г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу (қол жоғары), дем шығару (қол төмен). **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуы:** «Тепе-теңдік пен дәлдікті үйренеміз» Өтуі: Балалар адымдап алға қарай жүреді. Доғаның астымен еңкейіп, қолындағы допты ұстап еңбектейді (доға биіктігі — 50 см). Сосын орындық үстімен жүріп,			дағдыландыру **Құрал-жабдықтар:** Үрмелі доптар, шеңберлер, конустар, жалаушалар, кілемше, ысқырық**.** **2. Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; – Қолды белге қойып, тізені жоғары көтеріп адымдау; – Жеңіл жүгіру. б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп айналдыру; – Алға, артқа сермеу; – Қолмен допты жоғары лақтыру және қағып алу. в) Аяқ жаттығулары: – Бір аяқпен тұрып секіру (оң, сол); – Өкшемен, ұшымен жүру; – Тепе-теңдік жаттығулары. г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу, қолды жоғары көтеру; – Дем шығару, қолды төмен түсіру. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуы: «Секірем де, домалатам!»** **Өтуі:**Балалар белгіленген сызық бойымен бір аяқпен секіріп алға жылжиды. Секіріп келе жатып, екінші аяқпен үрмелі допты алға қарай домалатады. Белгіленген жерге жеткен соң, допты келесі балаға береді.	Арқан (жол сызығы ретінде), конустар, жалаушалар, үрмелі шарлар немесе доптар, кілемше, ысқырық**.** **Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру және жүгіру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; – Баяу, орташа, жылдам қарқынмен жүгіру (1,5–2 мин); – Тыныс алуды реттеу: дем алу – жүгіру, дем шығару – баяу жүру. б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп айналдыру; – Қолды алға, артқа сермеу; – Қолды иық деңгейіне дейін созып, айналмалы қозғалыс жасау. в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып секіру (оң, сол аяқпен кезек); – Бір аяқпен тепе-теңдік сақтау; – Арқан бойымен жүріп өту. г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу, қолды жоғары көтеру; – Дем шығарып, қолды төмен түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: «Тепе-теңдікті сақтай отырып секіремін!» Өтуі: Балалар алдымен баяу қарқынмен жүгіреді. 1,5–2 минут бойы орташа және жылдам қарқынмен жүгіруді жалғастырады. Белгі бойынша арқан бойымен қосалқы қадаммен жүріп өтеді. Бір аяқпен кезек-кезек секіреді (оң, кейін сол аяқ). **Қимылды ойын:** «Кім тез тепе-теңдігін сақтайды?» Тепе-теңдік пенептілікті дамыту, қозғалыс дәлдігін арттыру. **Ұлттық ойын:** Асық ату» (жеңілдетілген

текшелерден аттап өтеді. Соңында қолындағы допты нысанаға көздеп лақтырады. **Қимылды ойын** «Кім тез көздейді?» Нысанаға дәл тигізу және қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. **Ұлттық ойын** «Теңге алу» (бейімделген түрі) Ептілік пен дәлдік қабілеттерін дамыту, қазақтың ұлттық ойынын дәріптеу.			**Қимылды ойын:** «Секір де, допты жеткіз!» Балалардың шапшаңдығын, тепе-теңдігін және қимыл үйлесімділігін дамыту. **Ұлттық ойын:**Қуыр-қуыр, қуырмаш» (қимылмен бейімделген) Қазақтың дәстүрлі ойынын еске ала отырып, қолдың және аяқтың үйлесімді қимылын дамыту.	түрі) Қазақтың ұлттық ойыны арқылы дәлдік пен мергендікке, шыдамдылыққа тәрбиелеу.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 27 сәуір – 01мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі **27.04.**	**Сейсенбі** **28.04.**	**Сәрсенбі** **29.04.**	**Бейсенбі** **30.04**	**Жұма** **01.05**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: “Бір, екі ... секіреміз!” (пысықтау) **Міндеттері:** Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. **Жалпыденежаттығулары** : Қолдыжоғарысозу, тынысалужаттығулары. Қолменайналымжасау. Дененіоң–солғабұру.			**Тақырыбы**: “Арқаннанекпінменқарғу” **Міндеттері:** Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секірудіүйрету. **Жалпыденежаттығулары**: Қолдыжоғарыкөтеріпсозылу. Қол мен аяққаарналғанжеңілжаттығулар (айналдыру, иілу).	

Тізенібүгіп–жазу. Орнындаекіаяқпенсекіру. **Негізгіқимылдар:** 1. 6 метр түзужолақпенсекіру Балаларкезекпенекіаяқпенсекіріпөтеді. Тепе-теңдіксақтауғаназараудару. 2. Асықтыдәлдеу Шеңберішіндегінысанағаасықтыдәлдеплақтыру. Дұрысбағыттау, күштідұрысқолдануғажаттықтыру. **Қимылдыойын:** “Алғасекір!” Ережесі: Балаларсызықтыңартынатұрады. Белгібойыншакезекпеналғабірнешеретсекіреді. Түзубағыттаншықпаукерек. Кімбағытынбұзбайәрісекірсе – жеңімпаз. **Ұлттықойын**: “Асық ату” (жеңілдетілген) Ережесі: Алаңға 1–3 асыққойылады. Балаларкезекпенөзасығынлақтырады. Кімдәлтигізсе – ұпайалады. Асықтытымжоғарылақтыруғаболмайды.			Дененіоң–солғабұру. Орнындажеңілсекіру. Тізеніжоғарыкөтеріп, орнындажүру. **Негізгіқимылдар:** 1. Арқаннанекпінменсекіру Балаларкезекпенарқаннансекіреді. Тез қарғуды, тепе-теңдіктісақтау. 2. Саптажүгіру Бірініңартынанбірі, ара қашықтықтысақтап, бағыттыөзгертіпжүру. 3. Гимнастикалықорындықтатартылу Екіқолменұстап, өзсалмағынқолданаотырыпеңбектеу. **Қимылдыойын:** “Жылдамсекіру” Ережесі (қысқа): Балаларсапқатұрады. Арқаннанкезекпенсекіреді, еңжылдамәрідұрысорындағанжеңеді. Құламай, саптық ара қашықтықтысақтайды. **Ұлттықойын:** “Арқантарту” (жеңілдетілген) Ережесі: Екі топ арқанныңекіжағынанұстаптартады. Белгіленгенсызыққақарсытоптытартыпжеткізсе, сол топ жеңеді. Қолдыбосатуғанемесешалуғаболмайды.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 04 мамыр – 08мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі **04.05.**	**Сейсенбі** **05.05.**	**Сәрсенбі** **06.05.**	**Бейсенбі** **07.05**	**Жұма** **08.05**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы:“Биіккесекіріпшығу” **Міндеттері:** 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секірудағдысынқалыптастыру. **Жалпыденежаттығулары :** 1. Қолдыжоғарыкөтеріпсозылу. 2. Иықпен, қолменайналмалықимылдар. 3. Дененіоң–солғабұру. 4. Төменжүзгендейотырып-тұру (жеңіл). 5. Орнындажеңілсекіру (жұмсаққону). **Негізгіқимылдар:** Биіккесекіру (20 см-гедейін) Алдыменбелгіленгенсызықтанекпінсізсекіру. Оданкейін 20 см биіктіктегіжіңішкекедергіден (жіп,				**Тақырыбы:** “Доптыоңжәнесолқолменжергекезек-кезекұрғылап, 5 м жүріпөту” **Міндеттері:** Оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұруға дағдыландыру. **Жалпыденежаттығулары** : Қолдыжоғарыкөтеріпсозылу. Қол мен иықтыайналдыру, дененііілу. Орнындажеңілсекіру. Тізеніжоғарыкөтеріпжүрунемесежеңілжүгіру. Дененіоң–солғабұру. **Негізгіқимылдар:** Доптыоңжәнесолқолменкезек-

резинка, планка) секіру. Қонукезіндеекіаяқпен, тізенісәлбүгіптүсу. **Қимылдыойын:** “Секір де, қуыпжет!” Ережесі: Балаларбелгіленгенжерденсекіріпөтеді (кедергіарқылы). Секіріпөткен бала алғақарайжеңілжүгіреді. Келесі бала оны қуыпжетугетырысады. Қауіпсіздікүшінқашықтыққысқа, қарқынжеңіл. **Ұлттықойын:** “Арқантарту” (жеңілдетілген) Ережесі: Балаларекітопқабөлінеді. Шағынарқаннемесе лента екіжағынанұсталады. Белгіберілгендебалаларарқандыөзжағынатартуғатырысады. Топтықбірлік пен күш-қуаттыдамытуғабағытталған.				кезекжергеұрғылап, 5 м жүріпөту. Қозғалысты тепе-теңдікпенжәнедәлдікпенорындау. **Қимылдыойын:** “Кімәріжәнедәлұрады?” Ережесі (қысқа): Балаларсызықартынатұрады. Белгіберілгендеәр бала кезекпен 5 м жүреді, доптыжергеұрғылайды. Еңжылдамәрідәлорындағанжеңеді. **Ұлттықойын:** “Сақина салу” Ережесі: Нысанағасақинанынемесешағындоптылақтыру. Кімдәлтигізсе – ұпайалады. Артықкүшпеннемесебағытсызлақтыруғаболмайды

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 11 мамыр – 15мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі **11.05.**	**Сейсенбі** **12.05.**	**Сәрсенбі** **13.05.**	**Бейсенбі** **14.05**	**Жұма** **15.05**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы: «Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту» **Міндеттері:** 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеуге үйрету. **Құралдар:** жіп, шеңбер, конус, жалауша**.** **Жалпы дамыту жаттығулары:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; (жүгіру, еңкею, қол айналдыру). Негізгі жаттығу: жіптің астымен тура және жанымен еңбектеу. **Қимылды ойын:** «Кім тез өтеді?» **Ұлттық ойын:** «Қуыр-қуыр, қуырмаш».			**Тақырыбы:** «Кел, күш сынасайық» **Міндеттері:** Қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыруға баулу. **Жалпы дамыту жаттығулары:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. алға қарай жылжи отырып секіру. **1. «**Күн мен жаңбыр» – денені сергіту, созылу жаттығулары. **2.** Қол, аяқ, иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. **3.** Тепе-теңдік сақтау – бір аяқпен тұру, қолды жанға созу. **Қимылды ойын:** «Кім епті?» – балалар кедергілерден өтіп, заттар арасымен жүгіреді. **Ұлттық ойын:** «Арқан тарту» – күш пен бірлікті дамыту.	**Тақырыбы:** «Мен епті баламын» **Міндеттері:** Бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүруге үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Конустар, шығыршықтар, таяқшалар, арқан, кілемше, жалаушалар, ысқырық. **Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; – Қолды екі жаққа жайып тепе-теңдікті сақтау; – Айналып жүру, артқа жүру. б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп, шеңбер бойымен айналдыру; – Алға-артқа созу, иықты қозғау. в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып жүгіру; – Өкшемен және ұшымен жүру; – Бір аяқпен секіру (кезекпен). г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алып, қолды жоғары көтеру; – Дем шығарып, төмен түсіру. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуы** «Кедергілер арасымен епті өту» Өтуі: – Балалар кезекпен конустардың арасымен жүгіріп өтеді. – Арқанның үстінен секіреді, шығыршық

				ішінен өтеді. – Қимыл үйлесімділігі мен тепе-теңдік сақталады. Мақсаты: ептілікті, шапшаңдық пен тепе-теңдікті дамыту. **4. Қимылды ойын** Ойынның атауы: «Епті кім екен?» Мақсаты: Балалардың ептілігін, жылдамдығын және қимыл үйлесімділігін дамыту. **5. Ұлттық ойын** **Ойынның атауы: «Асық ату»** **Мақсаты:** Дәстүрлі ойын арқылы көз мөлшерін, дәлдікті және ептілікті дамыту.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 18 мамыр – 22мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі **18.05.**	**Сейсенбі** **19.05.**	**Сәрсенбі** **20.05.**	**Бейсенбі** **21.05**	**Жұма** **22.05**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы:“Биіккесекіріпшығу” **Міндеттері:** Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүруге дағдыландыру. **Жалпыденежаттығулары :** 1. Қолдыжоғарыкөтеріпсозылу. 2. Иықпен, қолменайналмалықимылдар. 3. Дененіоң–солғабұру. 4. Төменжүзгендейотырып-тұру (жеңіл). 5. Орындажеңілсекіру (жұмсаққону). **Негізгіқимылдар:** Биіккесекіру (20 см-гедейін) Алдыменбелгіленгенсызықтанекпінсізсекіру. Оданкейін 20 см биіктіктегіжіңішкекедергіден (жіп, резинка, планка) секіру. Қонукезіндеекіаяқпен, тізенісәлбүгіптүсу. **Қимылдыойын:** “Секір де, қуыпжет!” Ережесі: Балаларбелгіленгенжерденсекіріпөтеді (кедергіарқылы). Секіріпөткен бала алғақарайжеңілжүгіреді. Келесі бала оны қуыпжетугетырысады. Қауіпсіздікүшінқашықтыққысқа, қарқынжеңіл. **Ұлттықойын:** “Арқантарту” (жеңілдетілген) Ережесі: Балаларекітопқабөлінеді. Шағынарқаннемесе лента екіжағынанұсталады.			**Тақырыбы:** “Доптыоңжәнесолқолменжергекезек-кезекұрғылап, 5 м жүріпөту” **Міндеттері:** Бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүруді дамыту. **Жалпыденежаттығулары** : Қолдыжоғарыкөтеріпсозылу. Қол мен иықтыайналдыру, дененііилу. Орындажеңілсекіру. Тізеніжоғарыкөтеріпжүрунемесежеңіл жүгіру. Дененіоң–солғабұру. **Негізгіқимылдар:** Доптыоңжәнесолқолменкезек-кезекжергеұрғылап, 5 м жүріпөту. Қозғалысты тепе-теңдікпенжәнедәлдікпенорындау. **Қимылдыойын:** “Кімәріжәнедәлұрады?” Ережесі (қысқа): Балаларсызықартынатұрады. Белгіберілгендеәр бала кезекпен 5 м жүреді, доптыжергеұрғылайды. Еңжылдамәрідәлорындағанжеңеді. **Ұлттықойын:** “Сақина салу” Ережесі: Нысанағасақинанынемесешағындоптылақтыру.	**Тақырыбы**: “Доптықолдан-қолғаауыстырыпжүру” **Міндеттері:** Оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұруға дағдыландыру. **Жалпы дене жаттығулары** : Қолды жоғары көтеріп созылу. Қол мен аяқты айналдыру, денені иілу. Орнында жеңіл секіру. Тізені жоғары көтеріп жүру/жеңіл жүгіру. Денені оң–солға бұру, айналу. **Негізгі қимылдар:** Допты қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық және кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру. Сызықтан аттап секіру. Сапқа қайта тұру және оңға/солға бұрылу. Тұрған орнында айналу жаттығуларын орындау. **Қимылды ойын:** “Доппен жолды кесіп өт” Ережесі : Балалар кезекпен орындық және кедір-бұдыр тақтай үстінен допты қолдан-қолға ауыстыра отырып жүреді. Саптық арақашықтық сақталады. Ең дұрыс және жылдам орындаған

Белгіберілгендебалаларарқандыөзжағынатар туғатырысады. Топтықбірлік пен күш-қуаттыдамытуғабағытталған.			Кімдәлтигізсе – ұпайалады. Артықкүшпеннемесебағытсызлақтыру ғаболмайды	жеңеді. **Ұлттық ойын:** “Шеңбер асық” (жеңілдетілген) Ережесі: Шеңбер ортасына асық немесе доп қойылады. Балалар кезекпен допты немесе асықты нысанаға лақтырады. Кім дәл тигізсе – ұпай алады. Артықкүшпеннемесебағытсызлақтыру ғаболмайды.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 25 мамыр – 29мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі **25.05.**	**Сейсенбі** **26.05.**	**Сәрсенбі** **27.05.**	**Бейсенбі** **28.05**	**Жұма** **29.05**
10.40-11.00			09.50-10.10	09.25-09.45
Тақырыбы:«Мен епті баламын» (пысықтау сабағы) **Міндеттері:** Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. **Құрал-жабдықтар:** Құм салынған қапшықтар, нысаналар (шеңбер, қорап, шелек), жалаушалар, ысқырық, кілемше. **2. Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру жаттығулары: – Сап түзеп жүру (бір-бірінен 1 қадам аралықта); – Қолды жан-жаққа созып тік жүру; – Айналып жүру және орынға қайта келу. б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеру, айналдыру; – Қапшықты жоғарыға және алға лақтыруға дайындық қозғалыстары; – Қол бұлшықеттерін қыздыру (жоғары-төмен сермеу). в) Аяқ жаттығулары: – Өкшемен және ұшымен жүру; – Бір орында жеңіл секіру; – Бір аяқпен тепе-теңдік сақтау. г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу, қолды көтеру;			**Тақырыбы:** «5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқты лақтыру» **Міндеттері:** Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеуге үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Таяқтар (пластик немесе жеңіл материалдан), нысана (дөңгелек, шелек, сақина т.б.), жалаушалар, ысқырық, белгі сызықтары. **. Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; – Аяқтың ұшымен және өкшемен жүру; – Айналып, орнына қайта жүру. б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды алға-артқа сермеу; – Таяқты жоғары көтеріп, айналдыру; – Қолды созып, нысанаға бағыттау қозғалысы. в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында жеңіл секіру; – Тізені бүгіп, жазу; – Тепе-теңдік сақтау. г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу, қолды көтеру; – Дем шығарып, қолды түсіру. **Негізгі қимыл-қозғалыс**	**Тақырыбы**:«Мергендікті шыңдайық» **Міндеттері:** Тізені бүгіп, екі аяқты кезекпен көтеруге үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Конустар немесе қорапшалар (арақашықтығы 3 м), жалаушалар, ысқырық, арқан, шығыршықтар. **Жалпы дамыту жаттығулары** а) Жүру жаттығулары: – Бір сызық бойымен жүру; – Қолды екі жаққа созып, тепе-теңдікпен жүру; – Оң және сол аяқпен кезектесіп жүгіру. б) Қол мен иық жаттығулары: – Қолды айналдыру, жоғары көтеріп созылу; – Алға және артқа сермеу; – Таяқша немесе доп ұстап қолды кезекпен көтеру. в) Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып жүгіру; – Аяқты кезектесіп алға сермеу; – Бір аяқпен секіру (оң, кейін сол). г) Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алып, қолды жоғары көтеру; – Дем шығарып, төмен түсіру. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуы:** «Заттардың арасымен жүгіру» Өтуі: – 3 метр арақашықтықта конустар немесе заттар қойылады. – Балалар оң және сол аяқтарын

– Дем шығару, төмен түсіру. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуы:** «Қапшықты нысанаға дәл лақтыру» Өтуі: – Балалар белгіленген орыннан 2–2,5 метр арақашықтықта тұрады. – Қолмен дәлдеп, құм салынған қапшықты нысанаға (шеңберге немесе шелекке) лақтырады. – Әр бала кезекпен орындайды. **4. Қимылды ойын** «Кім дәл тигізеді?» Дәлдік пен ептілікті дамыту, қол қозғалысын үйлестіру. **5. Ұлттық ойын** «Алтыбақан» (қимылды түрінде бейімдеу) Ұлттық ойын элементтері арқылы тепе-теңдік пен үйлесімділік дағдыларын дамыту.			**жаттығуы:** «Таяқты нысанаға дәл лақтыру» Өтуі: – Балалар 5 метр қашықтықтағы сызықтың артына тұрады. – Белгі бойынша әр бала кезекпен таяқты тік тұрған нысанаға дәлдеп лақтырады. – Лақтыру алдында дұрыс тұрып, қолды артқа сермеп, алға бағыттап лақтыру әдісі үйретіледі. **Қимылды ойын** Ойынның атауы: «Кім дәл тигізеді?» Мақсаты: Нысанаға дәл тигізу арқылы ептілік пен зейінді дамыту. **Ұлттық ойын**«Асық ату» Қазақ халқының дәстүрлі ойыны арқылы көз дәлдігін, қолдың ептілігін арттыру.	кезектестіріп, белгіленген бағытпен заттардың арасымен жүгіреді. – Әр бала өз кезегінде жүгіреді, соңында бәрі бірге қайталайды. **4. Қимылды ойын:**«Кім тез айналып өтеді?» Ептілік пен шапшаңдықты дамыту, бағытты сақтап жүгіруді үйрету. **Ұлттық ойын** Ойынның атауы: «Қарагөз» Мақсаты: Ұлттық ойын арқылы ептілікті, шапшаңдықты және қимыл үйлесімділігін арттыру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер А.Т.Атыгаева

№1 педагогикалық кеңестің
шешімінде қабылданды
29.08.2024
(күні, айы, жылы)

БЕКІТЕМІН
№8 «Күнпұрақ» бөбекжай-балабақшасы
МКҚК меңгерушісі
_____ Қ.Сәутбекова
«29» _____2024ж.

МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ ЖОСПАРЫ ЖӘНЕ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ НЕГІЗІНДЕ
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ НҰСҚАУШЫСЫНЫҢ 2024-2025 ОҚУ ЖЫЛЫНА
МЕКТЕПАЛДЫ «ҚЫЗҒАЛДАҚ», «ҚҰЛЫНШАҚ» ТОПТАРЫНА АРНАЛҒАН
ТӘРБИЕЛЕУ-БІЛІМ БЕРУ ПРОЦЕСІНІҢ ЦИКЛОГРАММАСЫ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қыркүйек айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы

Топ: мектепалды«Құлыншақ» тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 02-06 қыркүйек 2024 жыл

Дүйсенбі 02.09.	Сейсенбі 03.09.	Сәрсенбі 04.09.	Бейсенбі 05.09	Жұма 06.09
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Допты екі екі қолмен домалату. **Міндеттері:**Балалардыңдопты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу дағдыларынқалыптастыру; **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен қағып алу дағдыларын меңгерту. 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алуға үйрету. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз		**Тақырыбы**: Допты тізеге тигізу. **Міндеттері:**Балалардың 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды) дағдыларын дамыту. **Негізгі қимылдар:** 1.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Алғақарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**Спорт түрлерімен таныстыруды	**Тақырыбы**:Тепе-теңдік **Міндеттері:**Балалардың заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруді үйрену; 2. Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру дағдысын жетілдіру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар** Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және

	бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		жалғастыру. **Спорттық ойын элементтері**: «Допты мәреге жеткіз» ойын ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.	екі жаққа созу, қолды желкеге қою. **Спорттық жаттығулар:** Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 09-13 қыркүйек 2024 жыл

Дүйсенбі 09.09.	Сейсенбі 10.09.	Сәрсенбі 11.09.	Бейсенбі 12.09	Жұма 13.09
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Тура сызық бойымен төрттағандап еңбектеу. **Міндеттері:**Балалардың жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1.Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу 2. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);**Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. **Спорттық жаттығулар:**Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. **Спорттық ойын элементтері**: «Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.		**Тақырыбы**:Шеңберді бір –біріне домалату. **Міндеттері:**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: . 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды); **Негізгі қимылдар:1.**2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра домалату; 2. Шеңберді бір –біріне домалату. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. **Спорттық жаттығулар:**Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Спорттық ойын элементтері**:	**Тақырыбы**:Екі аяқпен жоғары секіру. **Міндеттері:**Балаларды бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.**2.**Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Спорттық ойын элементтері**:"Футбол" Берілген бағытта допты домалату .допты аяқтарымен бір- біріне домалату.

			«Жұбынды тап» ойынды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.	**Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 16-20 қыркүйек 2024 жыл

Дүйсенбі 16.09.	Сейсенбі 17.09.	Сәрсенбі 18.09.	Бейсенбі 19.09	Жұма 20.09
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы: Допты тізеге тигізу. **Міндеттері:**Балалардың 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды) дағдыларын дамыту. **Негізгі қимылдар:** 1.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Алғақарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. **Спорттық ойын элементтері**: «Допты мәреге жеткіз» ойын ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		**Тақырыбы**:Допты жоғары тастау және оны екі қолмен ұстау. **Міндеттері:**Балалардың шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1 .Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. **2.**Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). **Спорттық жаттығулар:**Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Спорттық ойын элементтері**: «Тақия тастамақ» Қазақтың ұлттық ойыны	**Тақырыбы**:Допты бір –біріне домалату. **Міндеттері:**Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу дағдыларын қалыптастыру. **Негізгі қимылдар:1** . Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату **2.**Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру.**Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.

			Дербес қимыл белсенділігі.Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.	**Спорттық ойын элементтері**: «Допты қағып ал» ойын ойнату . **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 23-27 қыркүйек 2024 жыл

Дүйсенбі 23.09.	Сейсенбі 24.09.	Сәрсенбі 25.09.	Бейсенбі 26.09	Жұма 27.09
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Гимнастика отырғышта жүру. **Міндеттері:**Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. **Негізгі қимылдар:** 1.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. 2.Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар: «**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын элементтері**:«Бәйге» Қазақ ұлттық ойын. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз		**Тақырыбы**:Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру. **Міндеттері:**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру **Негізгі қимылдар:**1. Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.2.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. **Спорттық жаттығулар:«**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады .	**Тақырыбы**:Самокат тебу. **Міндеттері:** Балаларды шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар: 1.**Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүруге үйрету. **2.**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру дағдыларын меңгерту. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Самакат теп» ойын ойнату. Белгі бойынша кегелдер арасымен

	бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		**Спорттық ойын элементтері**:«Арқан»ойын ойнау **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау	самакатпен жүріп өту. **Спорттық ойын элементтері**: «Мені қуып жетіндер» ойын ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қазан айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы

Топ: мектепалды Құлыншақ тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 30 қыркүйек – 04қазан 2024 жыл

Дүйсенбі 30.09.	**Сейсенбі 01.10.**	**Сәрсенбі 02.10.**	**Бейсенбі 03.10**	**Жұма 04.10**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:** Балаларды 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру 2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею.		**Тақырыбы**:Доптарды заттар арасымен домалату.. **Міндеттері:** БалалардыҚолды алға көтеріп оңға, солға бұрылуқабілеттерін дамыту. **Негізгі қимылдар:**1. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**	**Тақырыбы**:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:** Балалардың допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп

	Спорттық жаттығулар Дене тәрбиесі мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.		Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Ұстап ал»ойыны. 1,2,3-ұстап ал деген белгі бойынша , балалар ұстағыштан қаша жөнеледі ,ұстағыш болса біреуін ұстап ,қолын тигізеді. **Спорттық ойын элементтері**:«Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.	оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. **Спорттық ойын элементтері**: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 07-11қазан 2024 жыл

Дүйсенбі 07.10.	**Сейсенбі 08.10.**	**Сәрсенбі 09.10.**	**Бейсенбі 10.10**	**Жұма 11.10**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Допты тура бағытта домалау. **Міндеттері:** Балаларды аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар: «**Жол бойынша қаз қаз жүру» ойыны. кілемшелерге желімделінген малтатастан . **Спорттық ойын элементтері**:«Өзіңе жұп тап» ойыны. Ойыншыларға бір-бірден жалаудан таратады . «Өзіңе жұп тап»сөзбен,		**Тақырыбы**:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру. **Міндеттері:** Балаларды екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; 2. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.	**Тақырыбы**:Допты тастау ұстау. **Міндеттері:**Балаларды допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалатуға үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру. 2. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар: «**Допты домалат» ойыны**.** Балаларға түрлі -түсті доптар беріледі . **Спорттық ойын элементтері**:«Кім кетті» ойыны. Балалар шеңберге тұрады, ойыншының көзін байлап ойын ойнатылады .

	түстері бірдей жалаулары бар балалар жұп құрады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		**Спорттық жаттығулар:**«Кім алысқа секіреді» ойыны. Бір орыннан ұзындыққа секіру. **Спорттық ойын элементтері**:«Соқыртеке» ойыны. Бала «Соқыртеке» болып белгіленген ойыншының көзін байлап, оны бөлменің ортасына апарып, бірнеше рет шыр-көбелек айналдырады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.	Кімнің ойыннан шығып кеткенің сұрайды. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 14-18 қазан 2024 жыл

Дүйсенбі 14.10.	**Сейсенбі 15.10.**	**Сәрсенбі 16.10.**	**Бейсенбі 17.10**	**Жұма 18.10**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер. **Міндеттері:**екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру; 2. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). **Спорттық жаттығулар:**«Шеңберді домалат» ойыны**.** Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады. **Спорттық ойын элементтері**:«Доп кімде»ойыны. Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің табады .		**Тақырыбы**:Допты себетке тастау. **Міндеттері:** Балалардыдопты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. **Спорттық жаттығулар:**«Доп себетке» ойыны.Допты заттарға тигізуді ойнату. **Спорттық ойын элементтері**:«Тапта үндеме»ойыны. Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды	**Тақырыбы**:Шеңберлерді бір –біріне домалату. **Міндеттері:** Балаларды қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. 2. Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Домалат түсірме»ойыны. Алыс шақырымға допты домалату. **Спорттық ойын элементтері**:«Ат жарыс» Қазақ халық ойыны. Екі баладан мәреге дейін атпен жарысу. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық

	Дербес қимыл белсенділігі .Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		ұсынады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.	жабдықтары бар ортаны құру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 21-25 қазан 2024 жыл

Дүйсенбі 21.10.	Сейсенбі 22.10.	Сәрсенбі 23.10.	Бейсенбі 24.10	Жұма 25.10
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Гимнастикалық отырғышта бастағы дорба арқылы жүру. **Міндеттері:** Балаларды аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруге үйрету. 2. Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүруге үйрету. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Еңбектеу»ойыны. 10м дейінгі қашықтықтағы тік сызықтың бойымен заттардын арасынан ирелендеп, тізерлеп еңбектеу. **Спорттық ойын**		**Тақырыбы**:Доптарды бір-біріне беру. **Міндеттері:** Балалардың допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. 2.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Аламан тыныс алу гимнастикасы» Бір қалыпты ,ұзақ дем шығару. **Спорттық ойын элементтері**:«Арқан түю»Қазақ ұлттық ойыны. Балалар арқан үстімен секіріп тұрады да кімде- кімнің аяғына арқан ілініп секіре алмай қалса ол бала ойынан шығады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен	**Тақырыбы**:Гимнастикалық отырғышта текшелерден аттау арқылы жүру. **Міндеттері:**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. **Негізгі қимылдар:**1. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. 2. Кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Дем ал-дем

	элементтері:«Созылма жіптер» ойыны. Созылмалы жіппен әр түрлі элементтерді орындату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.	алма»Тыныс алу жаттығуларын орындату**.** **Спорттық ойын элементтері**:«Аң балалары қалай жүреді»ойыны. Балаларға аң қимылдарын музыкалық ырғақпен жүруді орындату. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 28 қазан – 01 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі 28.10.	Сейсенбі 29.10.	Сәрсенбі 30.10.	Бейсенбі 31.10	Жұма 01.11
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:**3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). **Негізгі қимылдар:**1. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру 2. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. **Спорттық ойын элементтері**: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере		**Тақырыбы**:Доптарды заттар арасымен домалату.. **Міндеттері:** Балаларды қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Ұстап ал»ойыны. 1,2,3-ұстап ал деген белгі бойынша , балалар ұстағыштан қаша жөнеледі ,ұстағыш болса біреуін ұстап ,қолын тигізеді. **Спорттық ойын элементтері**:«Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың	**Тақырыбы**:Допты бір біріне төменнен лақтыру және екі қолмен қағып алу. **Міндеттері:**Балалардың допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын арттыру. **Негізгі қимылдар:**1. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2. 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:** Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Баяу жүру» Демді ішке алуда қолды жаң- жаққа көтеру, демді сыртқа шығаруда – төмен түсіру, т-у-у-у-у-у ұзақ дыбысын айту. **Спорттық ойын элементтері**:«Жапалақ» ойыны. Күндіз дегенде белгісімен балалар залда жүгіреді түн дегенде қатып тұрып қалады .

	отырып ойынды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.	**Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қараша айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы

Топ: мектепалды Құлыншақ тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 04 қараша – 08қараша 2024 жыл

Дүйсенбі 04.11.	**Сейсенбі 05.11.**	**Сәрсенбі 06.11.**	**Бейсенбі 07.11**	**Жұма 08.11**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы: «Кел, күш сынасайық» **Міндеттері:** Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу үйрету. **Жалпы дамыту жаттығулары:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. **1. «**Күн мен жаңбыр» – денені сергіту, созылу жаттығулары. **2.** Қол, аяқ, иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. **3.** Тепе-теңдік сақтау – бір аяқпен тұру, қолды жанға созу.		**Тақырыбы:**«Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру» **Міндеттері:** Балаларды тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүруді үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Арқан (немесе гимнастикалық қанат), шеңберлер, конустар, жалаушалар, музыкалық сүйемелдеу, төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:** **Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;	**Тақырыбы**:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:** Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты

	Қимылды ойын: «Кім епті?» – балалар кедергілерден өтіп, заттар арасымен жүгіреді. **Ұлттық ойын:** «Арқан тарту» – күш пен бірлікті дамыту.		**Қимылды ойын:** «Тепе-теңдікті сақта!» **Ұлттық ойын**: «Ақ серек, көк серек»	орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. **Спорттық ойын элементтері**: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 11 қараша – 15қараша 2024 жыл

Дүйсенбі 11.11.	**Сейсенбі 12.11.**	**Сәрсенбі 13.11.**	**Бейсенбі 14.11**	**Жұма 15.11**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы: «Болашақ спортшылар» **Міндеттері:** Балаларды түзу бағытта адымдап жүруге үйрету. **Жалпы жаттығулар:** 1.Сапқа тұру, сәлемдесу. 2.Тыныс алу жаттығулары – «Күнге қарап тыныс алайық». 3.Бас, иық, қол, тізе, аяқ бұлшықеттеріне арналған жалпы дамыту жаттығулары (3–5 рет қайталау). **Қимылды ойын:** «Допты итер де, жет!» Мақсаты: Балаларды еңбектеп жүріп, баспен допты бағыттап итеруге үйрету. Өтуі: Балалар төрт тағандап тұрып, әрқайсысы өз доптарын басымен итеріп, белгіленген сызыққа дейін жеткізеді. **Ұлттық ойын:** «Қоян мен түлкі» Мақсаты: Балалардың шапшаңдық, қашу және қуу қозғалыстарын жетілдіру. Өтуі: Бір бала — «түлкі», қалғандары — «қояндар». Түлкі белгі бойынша		**Тақырыбы:**«Спорт әлеміне саяхат» **Міндеттері:** отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеуге (3 метр)дағдыландыру. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, сәлемдесу. «Сәлем, спорт!» – ұраны арқылы сабаққа қызығушылық ояту. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Терең тыныс алайық, спортшылардай болайық!» 3. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: – Қолды екі жаққа созып, айналдыру. – Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру. **Қимылды ойын:** «Допты жіптен асыра лақтыр!» Мақсаты: Балаларды қос қолмен жоғары және жіптің үстінен лақтыруға үйрету. **Ұлттық ойын:** «Асық ату» Мақсаты: Балалардың көз мөлшерін, дәлдігін және қол ептілігін дамыту. Өтуі: Балалар белгіленген қашықтықтан асықты дәл көздеп атып, ұпай жинайды.	**Тақырыбы:** «Шыныққан шымыр боласың» **Міндеттері:** Балаларды қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), бір орында тұрып биіктікке секіруге дағдыландыру. **Жалпы жаттығулар:** 1. Бой сергіту: “Қолды жоғары – төмен түсір” (2–3 рет). 2. Иық жаттығулары: қолды айналдыру, иықты көтеру-түсіру. 3. Аяқ жаттығулары: отырып-тұру, бір орында секіру. **Қимылды ойын:** «Паровоз» ойыны. Балалар бірінің артынан бірі тізіліп тұрады. **Ұлттық ойын: «Қойым қашты»** (жеңілдетілген түрі) Бір бала “қойшы”, қалғандары “қойлар”. “Қойым қашты” дегенде қойлар тарап кетеді, ал қойшы оларды жинайды. Бұл ойын балаларды ептілікке,

	қояндарды ұстайды.			ұйымшылдыққа тәрбиелейді.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.ШайдолдаевӘдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 18 қараша – 22қараша 2024 жыл

Дүйсенбі 18.11.	**Сейсенбі 19.11.**	**Сәрсенбі 20.11.**	**Бейсенбі 21.11**	**Жұма 22.11**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:«Кедергілерден өту» **Міндеттері:** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. **Құрал-жабдықтар:** Арқан (немесе гимнастикалық қанат), шеңберлер, конустар, жалаушалар, музыкалық сүйемелдеу, төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:** 1.Сапқа тұру, сәлемдесу. 2. Тыныс алу жаттығулары: – «Күнге қарап тыныс аламыз» (терең дем алу, шығару). **Қимылды ойын:** «Тепе-теңдікті сақта!» Мақсаты: Балаларды тепе-теңдік сақтап жүруге, бір-біріне кедергі келтірмей жүруге үйрету. **Ұлттық ойын**: «Ақ серек, көк серек» Мақсаты: Балалардың шапшаңдығын, ептілігін, батылдығын дамыту; ұжымдық ойын дағдысын		**Тақырыбы:**«Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру» **Міндеттері:** Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу дағдысын қалыптастыру. **Құрал-жабдықтар:** Доптар (әр балаға бір-бірден), шеңберлер, конустар, жалаушалар, бағыт сызықтары, музыка. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, сәлемдесу, баянат қабылдау. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Күнге қарап терең дем аламыз». 3. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары-төмен көтеру; **Қимылды ойын:** «Доп кімге барады?» Мақсаты: Балаларды допты дәл және тез лақтыруға, бір-біріне дұрыс беруге үйрету. **Ұлттық ойын:** «Қарақұмық» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Шапшаңдық, дәлдік және ұжымдық әрекет дағдыларын дамыту.	**Тақырыбы:**«Біз шымыр боламыз» **Міндеттері:** Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау. **Құрал-жабдықтар:** Доптар (әр балаға 1), 40 см биіктіктегі жіп (арқан), конустар, шеңберлер, жалаушалар, гимнастикалық төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, сәлемдесу. «Сәлем, спорт!» – ұраны арқылы сабаққа қызығушылық ояту. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Терең тыныс алайық, спортшылардай болайық!» 3. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: – Қолды екі жаққа созып, айналдыру. **Қимылды ойын:** «Допты жіптен асыра лақтыр!» Мақсаты: Балаларды қос қолмен жоғары және жіптің үстінен лақтыруға үйрету. **Ұлттық ойын:** «Асық ату»

	қалыптастыру.		жинайды.	Мақсаты: Балалардың көз мөлшерін, дәлдігін және қол ептілігін дамыту.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 25 қараша – 29қараша 2024 жыл

Дүйсенбі 25.11.	**Сейсенбі 26.11.**	**Сәрсенбі 27.11.**	**Бейсенбі 28.11**	**Жұма 29.11**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы: «Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту» **Міндеттері:** Балаларды допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеуге (арақашықтығы 3-4 метр) үйрету. **Жалпы дамыту жаттығулары:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; (жүгіру, еңкею, қол айналдыру). Негізгі жаттығу: жіптің астымен тура және жанымен еңбектеу. **Қимылды ойын:** «Кім тез өтеді?» **Ұлттық ойын:** «Қуыр-қуыр, қуырмаш».		**Тақырыбы:** «Кел, күш сынасайық» **Міндеттері:** Балаларды допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алуға үйрету. **Жалпы дамыту жаттығулары:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. алға қарай жылжи отырып секіру. **1. «**Күн мен жаңбыр» – денені сергіту, созылу жаттығулары. **2.** Қол, аяқ, иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. **3.** Тепе-теңдік сақтау – бір аяқпен тұру, қолды жанға созу. **Қимылды ойын:** «Кім епті?» – балалар кедергілерден өтіп, заттар арасымен жүгіреді. **Ұлттық ойын:** «Арқан тарту» – күш пен бірлікті да	**Тақырыбы:** Сапқа тұр**!** **Мақсаты:** **Міндеттері:** Балаларды қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), бір орында тұрып биіктікке секіруге үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Гимнастикалық орындықтар, белгі, арқан, әуен. **Жалпы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; Басты айналдыру Қол, аяқ, дене жаттығулары Қоянша секіру **Қимылды ойын:** «Кім жылдам еңбектейді?» **Ұлттық ойын:** «Арқан тарту» **4. Қорытынды**: тыныс алу жаттығулары, сабақты қорытындылау.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы желтоқсан айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: мектепалды Құлыншақ тобы
Балалардың жасы 5-6 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 02 желтоқсан – 06 желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі 02.12.	**Сейсенбі 03.12.**	**Сәрсенбі 04.12.**	**Бейсенбі 05.12**	**Жұма 06.12**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Допты жанында тұрғанға беру, заттар арасымен екі аяқпен секіру. **Міндеттері:**Балаларды оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру 2. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3		**Тақырыбы**:Гимнастикалық отырғышта бүйірмен жалғамалы адым арқылы жүру. **Міндеттері:**Балалардың белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру дағдысын меңгерту; 2.Гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өтуді үйрету. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре	**Тақырыбы**: Түзу сызық бойынша алақан мен тізеге тіреліп еңбектеу. **Міндеттері:**Балалардың гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу 2. Кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр) **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар: «**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын элементтері**: «Арқан тартыс» Қазақ ұлттық ойыны.Екі топқа

	рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Кім алысқа лақтырады» ойыны. балаларға белгігедейін допты жеткізуді машықтау **Спорттық ойын элементтері**::"Допты жіберме" Доппен ойнату. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып ,түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру.		бүгу және тік көтеруге үйрету. **Спорттық жаттығулар:**«Тапталған жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу. **Спорттық ойын элементтері**: «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп,тіреуге ілінген ою – өрнекті орамалды алу тиіс. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.	бөлініп , арқанның екі жағынан ұстап тартысады **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 09 желтоқсан – 13желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі 09.12.	Сейсенбі 10.12.	Сәрсенбі 11.12.	Бейсенбі 12.12	Жұма 13.12
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Допты жанында тұрғанға беру, заттар арасымен екі аяқпен секіру. **Міндеттері:**Балалардыоң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен қағып алу дағдыларын меңгерту. 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алуға үйрету. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Кім алысқа лақтырады» ойыны. балаларға белгігедейін допты жеткізуді машықтау **Спорттық ойын элементтері**::"Допты жіберме"		**Тақырыбы**:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру. **Міндеттері:** Балаларды аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; 2. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Тапталған	**Тақырыбы**: Гимнастикалық отырғышта жербауырлап еңбектеу, қолмен тартылу. **Міндеттері:** Балаларды 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды) қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. 2.Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Үлкен болып өс» тыныс алу гимнастикасы Бір қалыпты ұзақ дем шығаруды дамыту. **Спорттық ойын элементтері**: «Допты бер» ойыны. Әр топта шеңберде доп берушіні таңдайды. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру,

	Доппен ойнату. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып ,түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.		жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу. **Спорттық ойын элементтері**: «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп,тіреуге ілінген ою – өрнекті орамалды алу тиіс. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.	денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 16 желтоқсан – 20желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі 16.12.	Сейсенбі 17.12.	Сәрсенбі 18.12.	Бейсенбі 19.12	Жұма 20.12
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Қарды алысқа лақтыру.Шанамен сырғанау. **Міндеттері:**Балаларды Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар: 1**. Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:** Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау**Спорттық ойын элементтері**: «Аққалаға кім тез жетеді» ойыны .Балалар топқа бөлініп жарысады.		**Тақырыбы**:Отырғыштан секірулер (биіктік20 см.), допты заттарарасымен домалату. **Міндеттері:**Балалардың 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыруға жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Пингвиндер» ойыны. пингвин жүрістерін орындату. **Спорттық ойын элементтері**: «Ұшақ» ойыны. балаларды бір-біріне соғылмай жүгіруге , белгі бойынша қозғалуға үйрету. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.	**Тақырыбы**:Допты жанында тұрғанға беру, заттар арасымен екі аяқпен секіру. **Міндеттері:**Балаларды оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:**Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Кім алысқа лақтырады» ойыны. балаларға белгігедейін допты жеткізуді машықтау

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 23 желтоқсан – 27желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі 23.12.	Сейсенбі 24.12.	Сәрсенбі 25.12.	Бейсенбі 26.12	Жұма 27.12
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Шанамен сырғанау. **Міндеттері:**Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар: 1**. Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру 2. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:** Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау**Спорттық ойын элементтері**: «Қара құлақ»ойыны.		**Тақырыбы**:Доптарды бір-бірне екі қолмен бастан асыра тәсілмен тастау. **Міндеттері:** Балалардың 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Шеңберді домалат» ойыны**.** Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады. **Спорттық ойын элементтері**: «Доп кімде»ойыны. Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің табады . **Дербес қимыл белсенділігі**	**Тақырыбы**: Отырғыштан секірулер (биіктік 25 см.), допты заттарарасымен домалату. Тар жолда жүгіру. **Міндеттері:**Балалардың кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіруге жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.**2.**Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық ойын элементтері**: «Жол бойынша қаз-қаз басып жүру» ойыны. бірінін артынан бірі жүріп қаз

	Ойынға 5-10 бала қатысады. Оңаша жерге топтасады. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.		**.**Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.	қимылдарын орындайды.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 30 желтоқсан – 03қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі **30.12.**	**Сейсенбі** **31.12.**	**Сәрсенбі** **01.01.**	**Бейсенбі** **02.01**	**Жұма** **03.01**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Гимнастикалық отырғышта бастағы дорба арқылы жүру. **Міндеттері:** Балаларды белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүруге үйрету; **Негізгі қимылдар:**1. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруге үйрету. 2. Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүруге үйрету. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Еңбектеу»ойыны. 10м дейінгі қашықтықтағы тік сызықтың бойымен заттардын арасынан ирелендеп, тізерлеп еңбектеу. **Спорттық ойын элементтері**:«Созылма жіптер» ойыны. Созылмалы жіппен әр түрлі элементтерді орындату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.			

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қаңтар айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы

Топ: мектепалды Құлыншақ тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 06 қаңтар – 10қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі 06.01.	**Сейсенбі 07.01.**	**Сәрсенбі 08.01.**	**Бейсенбі 09.01**	**Жұма 10.01**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
			Тақырыбы:Гимнастикалық отырғышта бүйірмен жалғамалы адым арқылы жүру. **Міндеттері:** Балаларды қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. 2.Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды	**Тақырыбы**:Келбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. **Міндеттері:**Балалардың бірнеше заттардан еңбектеп өту дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1.Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу 2. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);**Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.

			тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Тапталған жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу. **Спорттық ойын элементтері**: «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп,тіреуге ілінген ою – өрнекті орамалды алу тиіс.	**Спорттық жаттығулар:**«Кім алысқа лақтырады» ойыны. балаларға белгігедейін допты жеткізуді машықтау **Спорттық ойын элементтері**::" Допты ұстап қал"Балалар бір-біріне қарама-қарсы тұрады.Бірінші бала өзіне қарсы тұрған балаға доптыц лақтырып береді, ол жерге түсірмей қағып алуіы керек.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 13 қаңтар – 17қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі 13.01.	**Сейсенбі 14.01.**	**Сәрсенбі 15.01.**	**Бейсенбі 16.01**	**Жұма 17.01**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Тура сызық бойымен төрттағандап еңбектеу. **Міндеттері:**Балалардың бірнеше заттардан еңбектеп өту дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1.Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу 2. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);**Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. **Спорттық жаттығулар:**Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. **Спорттық ойын элементтері**: «Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны.		**Тақырыбы**:Шеңберді бір –біріне домалату. **Міндеттері:**допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:1.**2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра домалату; 2. Шеңберді бір –біріне домалату. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. **Спорттық жаттығулар:**Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Спорттық ойын элементтері**: «Жұбынды тап» ойынды ойнату.	**Тақырыбы**:Екі аяқпен жоғары секіру. **Міндеттері:**Балалардың бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр),жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.**2.**Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Спорттық ойын элементтері**:"Футбол" Берілген бағытта допты домалату .допты аяқтарымен бір- біріне домалату.

Жоспардың құрылу кезеңі 20 қаңтар – 24қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі 20.01.	Сейсенбі 21.01.	Сәрсенбі 22.01.	Бейсенбі 23.01	Жұма 24.01
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру. **Міндеттері:**Балалардың әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүруге жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.2.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. **Спорттық жаттығулар:«**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын**		**Тақырыбы**:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:**Балалардың допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыруға үйрету; **Негізгі қимылдар:** 1.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Алғақарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. **Спорттық ойын элементтері**: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату.	**Тақырыбы**:Гимнастика отырғышта жүру. **Міндеттері:** Балаларды қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. 2.Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар: «**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын элементтері**:«Бәйге» Қазақ ұлттық ойын.

	элементтері:«Арқан»ойын ойнау **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау		**Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.	**Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 27 қаңтар – 31қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі 27.01.	**Сейсенбі 28.01.**	**Сәрсенбі 29.01.**	**Бейсенбі 30.01**	**Жұма 31.01**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы: Допты тізеге тигізу. **Міндеттері:**3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). **Негізгі қимылдар:** 1.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Алғақарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. **Спорттық ойын элементтері**: «Допты мәреге жеткіз» ойын ойнату.		**Тақырыбы**:Допты жоғары тастау және оны екі қолмен ұстау. **Міндеттері:**допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, **Негізгі қимылдар:**1 .Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. **2.**Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). **Спорттық жаттығулар:**Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Спорттық ойын элементтері**: «Тақия тастамақ» Қазақтын ұлттық ойыны	**Тақырыбы**:Допты бір –біріне домалату. **Міндеттері:**допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:1** . Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату **2.**Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру.**Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы ақпан айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: мектепалды Құлыншақ тобы
Балалардың жасы 5-6 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 03 ақпан – 07 ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі 03.02.	Сейсенбі 04.02.	Сәрсенбі 05.02.	Бейсенбі 06.02	Жұма 07.02
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:«Қысқы қызықтар» **Міндеттері:** белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. **Құрал-жабдықтар:** Гимнастикалық орындықтар, төсеніштер, кедергілер (кішкентай конустар), ысқырық, музыка. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және сәлемдесу. Балалар өз еркімен сапқа тұрып, тәрбиешіні тыңдайды. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Терең тыныс алып, биікке қол жеткізейік!» 3. Қол жаттығулары: Қолды алға, жоғары көтеру, айналдыру. 4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, тізені бүгіп жазу, өкшемен және ұшымен жүру. **Қимылды ойын:**		**Тақырыбы**:«Кішкентай доптар» **Міндеттері:** допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, **Құрал-жабдықтар:** Кішкентай доптар немесе қапшықтар (әр балаға біреу), кедергілер (сызықтар, шеңберлер), музыка, ысқырық. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және сәлемдесу. – Балалар өз еркімен сапқа тұрып, тәрбиешімен амандасады. 2. Жүру жаттығулары: – Бір орында тұрып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру. 3. Қол және иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеру, айналдыру, сермеу. 4. Аяқ жаттығулары: – Тізені бүгіп жазу, бір орында секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Тізенің арасына қапшықты (немесе кішкентай допты) қысып, екі аяқпен секіру (5–6 рет). – Белгіленген арақашықтыққа дейін	**Тақырыбы:**«Кедергілерден өту» **Міндеттері:** гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. **Құрал-жабдықтар:** Доптар, конустар, шеңберлер, ағаш кедергілер (аттап өтуге арналған), түзу сызық (таспа), бағыт сызықтары, музыка. **Жалпы жаттығулар:** 1. Балалар өз еріктерімен сапқа тұрып, тәрбиеші рапорт қабылдайды. 2.«Терең тыныс алып, спортшы болайық!» 3.Қолды жоғары көтеріп, алға сермеу; айналдыру. 4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, тізені бүгіп, секіру (2–3 рет). – Тізеден бүгіле отырып жүру. **Қимылды ойын:**

	«Кім тез еңбектейді?» Мақсаты: Балалардың жылдамдығын, ептілігін және бағыт ұстау дағдыларын дамыту. Өтуі: Балалар екі топқа бөлінеді. Белгі берілгенде әр бала кезекпен гимнастикалық орындық бойымен еңбектеп өтеді. Кім бірінші және дұрыс орындаса – сол топ жеңеді. **Ұлттық ойын:** «Арқан тартыс» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Күш пен бірлікті дамыту, ұйымшылдық пен батылдыққа тәрбиелеу. Өтуі: Балалар екі топқа бөлініп, арқанды белгі бойынша тартады. Ережені сақтап, әділ ойнау талап етіледі.		секіру, бағыттан ауытқымау. **Қимылды ойын:** «Қапшықпен жарыс» Мақсаты: Балалардың жылдамдығын, шыдамдылығын, ептілігін арттыру. Өтуі: Балалар қатарға тұрып, тізелерінің арасына қапшық қысады. Белгі берілгенде секіріп, мәреге дейін жетеді. Кім бірінші әрі дұрыс орындаса — сол жеңімпаз. **Ұлттық ойын:** **«Сақина салу»** Мақсаты: Балалардың байқағыштық қабілетін арттыру, шапшаңдық пен зеректікке баулу. Өтуі: Балалар дөңгеленіп отырады. Бір бала сақинаны айналдырып жүреді, қайда қалдырғанын байқайды. Кім тапса, сол жаңа жүргізуші болады.	«Жылан жолы» Мақсаты: Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа, бағытты сақтауға және тепе-теңдікке үйрету. **Ұлттық ойын:** «Күш сынасу» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Балалардың күшін, төзімділігін және батылдығын дамыту.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 10 ақпан – 14ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі 10.02.	Сейсенбі 11.02.	Сәрсенбі 12.02.	Бейсенбі 13.02	Жұма 14.02
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы: «Салт аттылар» **Мақсаты:** **Міндеттері:** Балаларды бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұруға үйрету; **Құрал-жабдықтар:** Кішкентай конустар, гимнастикалық таяқшалар, секіргіштер, шеңберлер, ат бейнелі ойын құралдары (немесе орындықтар), ысқырық, доптар. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және амандасу. – Балалар «салт аттылар» ретінде тік тұрып, тәрбиешіні тыңдайды. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі қарқында жүру (жай, орташа, жылдам). 3. Қол мен иық жаттығулары: – Қолды «аттың тізгінін ұстағандай» жоғары көтеріп, айналдыру. – Қолды жан-жаққа сермеу. 4. Аяқ жаттығулары: – Екі аяқпен секіру. – Бір аяқпен кезек-кезек секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Заттарды аттап өту және		**Тақырыбы:** «Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру» **Міндеттері:** Балаларды алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіруге үйрету; **Құрал-жабдықтар:** Гимнастикалық таяқшалар (4–5 дана), шеңберлер, конустар, секіргіштер, ысқырық, доп. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және амандасу. – «Біз спортшы балалармыз!» ұранымен көңіл-күй жаттығуы. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі бағытта жүру (тік, шеңбер бойымен, бұрылып жүру). – Тәрбиеші пәрменімен тоқтау және қайта жүру. 3. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары-төмен сермеу, айналдыру, шапалақ соғу. 4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. – Аяқтың ұшымен және өкшесімен жүру. 5. Негізгі жаттығу: – Қатар орналасқан гимнастикалық таяқтардан (аралық 40–50 см) екі аяқпен секіріп өту.	**Тақырыбы:** «Пәрменмен секірейік» дамыту. **Міндеттері:** Балаларды алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіруге үйрету; **Құрал-жабдықтар:** Доптар (әр балаға 1 дана), қабырға немесе қалқанша, шеңберлер, белгілер, ысқырық, конустар. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, амандасу. – Балалар тәрбиешінің пәрменімен сапқа тұрып, амандасады**.** 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі қарқында жүру (жай, жылдам, баяу). 3. Қол және иық жаттығулары: – Қолды жан-жаққа сермеу, иықты айналдыру. 4**.** Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, қолмен теңселу арқылы секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Допты қабырғаға ұрып, қос қолмен қағып алу. 6. Тыныс алу жаттығулары:

	араларымен екі аяқпен қосылып секіру (арақашықтығы 4 м). 6. Тыныс алу жаттығулары: – «Желмен жарысу» (терең дем алу, баяу шығару). **Қимылды ойын:**«Ат шабыс» Мақсаты: Балалардың ептілігін, батылдығын және шапшаңдығын арттыру. Өтуі: Балалар «салт аттылар» кейпінде жүреді. Тәрбиеші «жарыс басталды!» дегенде балалар белгіленген бағытпен жүгіріп өтеді, жолда кедергілерді (таяқ, шеңбер, конус) аттап өтеді. Кім ережені бұзбай, кедергілерден дұрыс өтсе – сол жеңімпаз атанады. **Ұлттық ойын:**«Көкпар» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Ұлттық дәстүрді таныстыру, ұйымшылдық пен батылдыққа тәрбиелеу.		– Әр секіру кезінде тепе-теңдік сақтап, аяқтың ұшымен түсу. – Қол қозғалысын аяқ қимылымен үйлестіру. 6. Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алып, қолды жоғары көтеру; дем шығарып, еңкею. **Қимылды ойын:** «Кім шапшаң секіреді?» Мақсаты: Ептілікті, шапшаңдықты, үйлесімді қозғалысты дамыту. Өтуі: Балалар екі топқа бөлінеді. Әр топтың алдында қатар қойылған таяқтар бар. Белгі бойынша бірінші ойыншы екі аяқпен барлық таяқтан секіріп өтіп, қайта оралады. Кім тез және дұрыс орындаса, сол топ жеңімпаз атанады. **Ұлттық ойын:**«Қаздар мен аңшы» Мақсаты: Ұлттық дәстүр мен қимыл үйлесімін дамыту, тапқырлыққа және жылдам шешім қабылдауға тәрбиелеу.	– Терең дем алу және шығару («деммен бірге шар үрлеу» тәсілі). **Қимылды ойын:** «Пәрмен бойынша қимылда!» Мақсаты: Балаларды тәрбиешінің пәрменін тыңдауға, тез әрі дәл орындауға үйрету. Өтуі: Тәрбиеші «жүр!», «тоқта!», «секір!», «қолды көтер!» сияқты пәрмендер береді. Балалар пәрменді дұрыс орындауы тиіс. Қате орындаған бала ойыннан шығып, бақылаушы болады. **Ұлттық ойын:**«Қарагие» Мақсаты: Ептілік пен қырағылықты дамыту, қазақтың ұлттық ойын дәстүрін таныстыру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 17 ақпан – 21ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі 17.02.	Сейсенбі 18.02.	Сәрсенбі 19.02.	Бейсенбі 20.02	Жұма 21.02
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Гимнастика отырғышта жүру. **Міндеттері:** Балаларды ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:** Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар: «**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын элементтері**:«Бәйге» Қазақ ұлттық ойын.		**Тақырыбы**:Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру. **Міндеттері:**Балалардың гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. **Спорттық жаттығулар:«**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын элементтері**:«Арқан»ойын ойнау	**Тақырыбы**:Самокат тебу. **Міндеттері:** Балаларды шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:** Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүруге үйрету. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Самакат теп» ойын ойнату. Белгі бойынша кегелдер арасымен самакатпен жүріп өту. **Спорттық ойын элементтері**: «Мені қуып жетіндер» ойын ойнату.

Жоспардың құрылу кезеңі 24 ақпан – 28ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі 24.02.	Сейсенбі 25.02.	Сәрсенбі 26.02.	Бейсенбі 27.02	Жұма 28.02
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу. **Міндеттері:**Балалардың допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар**:Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Ұстап үлгер» ойыны.Балалар екі қатарға тұрады және бір қолмен бір-біріне доп лақтырысады, доп жерге тиген соң екі қолмен қағып алады.		**Тақырыбы**:Келбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. **Міндеттері:**Балалардың әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1.Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу 2. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);**Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. **Спорттық жаттығулар:**«Кім алысқа лақтырады» ойыны. балаларға белгігедейін допты жеткізуді машықтау **Спорттық ойын элементтері**::" Допты ұстап қал"Балалар бір-біріне қарама-қарсы тұрады.Бірінші бала өзіне қарсы тұрған балаға доптыц лақтырып береді, ол жерге түсірмей қағып алуіы керек.	**Тақырыбы**:20-25 сантиметр биіктіктен секіру. **Міндеттері**: Балалардың алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіруге үйрету; **Негізгі қимылдар:**Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:** «Шеңберді жүргіз» белгі арасымен. **Спорттық ойын элементтері**: «Жұбынды тап» ойынды ойнату **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың ойындарын жетілдіру, ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы наурыз айы, 2026 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: мектепалды Құлыншақ тобы
Балалардың жасы 5-6 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 03 наурыз – 07 наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі 03.03.	**Сейсенбі 04.03.**	**Сәрсенбі 05.03.**	**Бейсенбі 06.03**	**Жұма 07.03**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы: «Кім жылдам» ойыны **Міндеттері:** Балаларды заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру, икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру 2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. **Спорттық жаттығулар** Дене тәрбиесі мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. **Дербес қимыл**		**Тақырыбы**:Доптарды заттар арасымен домалату.. **Міндеттері:** Балалардың шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіруқабілеттерін дамыту. **Негізгі қимылдар:**1. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Ұстап ал»ойыны.	**Тақырыбы**:Доппен ойнаймыз **Міндеттері:** Балалардың допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр) дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.

	белсенділігі.Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.		1,2,3-ұстап ал деген белгі бойынша , балалар ұстағыштан қаша жөнеледі ,ұстағыш болса біреуін ұстап ,қолын тигізеді. **Спорттық ойын элементтері**:«Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.	**Спорттық ойын элементтері**: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 10 наурыз – 14наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі 10.03.	**Сейсенбі 11.03.**	**Сәрсенбі 12.03.**	**Бейсенбі 13.03**	**Жұма 14.03**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы: «Үйлесімділікті сақтаймыз» **Міндеттері:** заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; **Құрал-жабдықтар:** Гимнастикалық орындықтар, воландар, ракеткалар, конустар, ысқырық, шеңберлер. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, амандасу. – «Біз денемізді шынықтырамыз!» ұранымен көңіл-күйді көтеру. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі бағытта жүру: шеңбермен, артқа, жантайып жүру. 3. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп, жанға сермеу. 4. Аяқ жаттығулары: – Аяқты кезек-кезек көтеру, өкшемен және ұшымен жүру. 5. Негізгі жаттығу: – Гимнастикалық орындық астынан еңбектеу. 6. Тыныс алу жаттығулары:		**Тақырыбы**:20-25 сантиметр биіктіктен секіру. **Міндеттері**: Балалардың шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіруқабілеттерін дамыту. (**Кіріспе:** Бір тізбекпен жүру,баяу жүгіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен, содан кейін ұшымен қою, топылдату. **Негізгі қимылдар:**1.Шапшаң және баяу қарқынмен , жетекшіні ауыстырып жүгіру. 2. 20-25 сантиметр биіктіктен секіру. **Музыкалық-ырғақтық жаттығығулар:** балалар қайталайтын және өз элементтерін енгізетін таныс дене жаттығуларын музыкамен әдемі ,	**Тақырыбы**:Доптарды заттар арасымен домалату.. **Міндеттері:** Балалардың шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіруқабілеттерін дамыту. **Негізгі қимылдар:**1. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Ұстап ал»ойыны. 1,2,3-ұстап ал деген белгі бойынша , балалар ұстағыштан қаша жөнеледі ,ұстағыш болса біреуін ұстап ,қолын тигізеді. **Спорттық ойын элементтері**:«Белбеу

	– Қолды жоғары көтеріп терең дем алу, еңкейіп дем шығару. **Қимылды ойын:** «Допты түсірме!» Мақсаты: Қолдың ептілігін, көз мөлшерін және үйлесімді қимылды дамыту. Өтуі: Балалар шеңбер бойымен тұрады. Воланды ракеткамен бір-біріне қағып береді. Кім воланды түсірмесе және дұрыс бағыттаса, сол жеңімпаз атанады. **Ұлттық ойын:**«Асық ату» Мақсаты: Қазақтың ұлттық ойындары арқылы дәлдікке, зейінділікке және ұқыптылыққа тәрбиелеу. Өтуі: Балалар кезекпен асық атып, нысанаға дәл тигізуге тырысады. Ойын барысында бір-бірін қолдап, ережені сақтай білуге үйренеді.		көрікті орындауды көрсетеді. **Спорттық жаттығулар:** «Шеңберді жүргіз» белгі арасымен. **Спорттық ойын элементтері**: «Жұбынды тап» ойынды ойнату **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың ойындарын жетілдіру, ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.	соқ» Қазақ халық ойыны. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 17 наурыз – 21наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі 17.03.	Сейсенбі 18.03.	Сәрсенбі 19.03.	Бейсенбі 20.03	Жұма 21.03
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер. **Міндеттері:** Балалардың оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру; 2. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). **Спорттық жаттығулар:**«Шеңберді домалат» ойыны**.** Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады. **Спорттық ойын элементтері**:«Доп кімде»ойыны. Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің табады		**Тақырыбы**:Допты себетке тастау. **Міндеттері:** Балалардың допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). **Негізгі қимылдар:**Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алуға үйрту; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. **Спорттық жаттығулар:**«Доп себетке» ойыны.Допты заттарға тигізуді ойнату. **Спорттық ойын элементтері**:«Тапта үндеме»ойыны. Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды ұсынады.	**Тақырыбы**:Шеңберлерді бір –біріне домалату. **Міндеттері:** Балалардың допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр)қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. 2. Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Домалат түсірме»ойыны. Алыс шақырымға допты домалату. **Спорттық ойын элементтері**:«Ат жарыс» Қазақ халық ойыны. Екі баладан мәреге дейін атпен жарысу. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 24 наурыз – 28наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі 24.03.	**Сейсенбі 25.03.**	**Сәрсенбі 26.03.**	**Бейсенбі 27.03**	**Жұма 28.03**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
			Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:**Балалардың допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр) жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру 2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. **Спорттық жаттығулар** Дене тәрбиесі мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы сәуір айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: мектепалды Құлыншақ тобы
Балалардың жасы 5-6 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 31 наурыз – 04 сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 31.03.	**Сейсенбі 01.04.**	**Сәрсенбі 02.04.**	**Бейсенбі 03.04**	**Жұма 04.04**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Гимнастика отырғышта жүру. **Міндеттері:**сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруге үйрету; **Негізгі қимылдар:**1. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру дағдысын меңгерту; 2.Гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өтуді үйрету. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен		**Тақырыбы**:Екі аяқпен жоғары секіру. **Міндеттері:**Балалардың биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіруге үйрету; **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.**2.**Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Спорттық ойын элементтері**:"Футбол" Берілген бағытта допты домалату .допты аяқтарымен бір- біріне домалату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін	**Тақырыбы**:Доптарды заттар арасымен домалату.. **Міндеттері:** Балаларды допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы

	сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеруге үйрету. **Спорттық жаттығулар: «**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.		ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.	жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Ұстап ал»ойыны. 1,2,3-ұстап ал деген белгі бойынша , балалар ұстағыштан қаша жөнеледі ,ұстағыш болса біреуін ұстап ,қолын тигізеді. **Спорттық ойын элементтері**:«Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 07сәуір – 11сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 07.04.	**Сейсенбі 08.04.**	**Сәрсенбі 09.04.**	**Бейсенбі 10.04**	**Жұма 11.04**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Допты тура бағытта домалау. **Міндеттері:** Балалардың допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар: «**Жол бойынша қаз қаз жүру» ойыны.		**Тақырыбы**:Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру. **Міндеттері:**Балалардың сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруге жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.2.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. **Спорттық жаттығулар:«**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты	**Тақырыбы**:Самокат тебу. **Міндеттері:** Балаларды Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар: 1.**Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүруге үйрету. **2.**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру дағдыларын меңгерту. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Самокат теп»

	кілемшелерге желімделінген малтатастан . **Спорттық ойын элементтері**:«Өзіңе жұп тап» ойыны. Ойыншыларға бір-бірден жалаудан таратады . «Өзіңе жұп тап»сөзбен, түстері бірдей жалаулары бар балалар жұп құрады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		тандап алады . **Спорттық ойын элементтері**:«Арқан»ойын ойнау **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау	ойын ойнату. Белгі бойынша кегелдер арасымен самакатпен жүріп өту. **Спорттық ойын элементтері**: «Мені қуып жетіндер» ойын ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 14 сәуір – 18сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 14.04.	**Сейсенбі 15.04.**	**Сәрсенбі 16.04.**	**Бейсенбі 17.04**	**Жұма 18.04**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер. **Міндеттері:** Балалардың биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секірудағдыларын арттыру; **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру; 2. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). **Спорттық жаттығулар:**«Шеңберді домалат» ойыны**.** Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады. **Спорттық ойын элементтері**:«Доп		**Тақырыбы**:Допты себетке тастау. **Міндеттері:** Балалардың допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. **Спорттық жаттығулар:**«Доп себетке» ойыны.Допты заттарға тигізуді ойнату. **Спорттық ойын элементтері**:«Тапта	**Тақырыбы**:Самокат тебу. **Міндеттері:** Балаларды Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар: 1.**Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүруге үйрету. **2.**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру дағдыларын меңгерту. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

	кімде»ойыны. Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің табады . **Дербес қимыл белсенділігі .**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		үндеме»ойыны. Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды ұсынады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.	**Спорттық жаттығулар:**«Самакат теп» ойын ойнату. Белгі бойынша кегелдер арасымен самакатпен жүріп өту. **Спорттық ойын элементтері**: «Мені қуып жетіндер» ойын ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 21 сәуір – 25сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 21.04.	**Сейсенбі 22.04.**	**Сәрсенбі 23.04.**	**Бейсенбі 24.04**	**Жұма 25.04**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:**допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалатуға үйрету; **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу ; екі аяқты кезекпен алға өкшемен , содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарында (4-5 рет жүрелеп, екі қол белде , екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп ,отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бүгу ,аяқ арасын алшақ ашып допты бір-біріне домалту. **Негізгі қимылдар:**1. Допты тор арқылы тастау. 2. Доптарды бір-біріне домалату. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Тыныс дене жаттығуларын түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеумен сәйкестікте орындау.		**Тақырыбы**:Гимнастикалық отырғышта текшелерден аттау арқылы жүру. **Міндеттері:** Балалардың сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру дағдыларын дамыту **Негізгі қимылдар:**1. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. 2. Кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Дем ал-дем алма»Тыныс алу жаттығуларын орындату**.** **Спорттық ойын элементтері**:«Аң	**Тақырыбы**:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру. **Міндеттері:** Балаларды биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; 2. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

	Спорттық жаттығулар:«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. **Спорттық ойын элементтері**: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.		балалары қалай жүреді»ойыны. Балаларға аң қимылдарын музыкалық ырғақпен жүруді орындату. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	**Спорттық жаттығулар:**«Тапталған жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу. **Спорттық ойын элементтері**: «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп,тіреуге ілінген ою – өрнекті орамалды алу тиіс. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 28 сәуір – 02мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі 28.04.	Сейсенбі 29.04.	Сәрсенбі 30.04.	Бейсенбі 01.05	Жұма 02.05
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:**допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалатуға үйрету **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу ; екі аяқты кезекпен алға өкшемен , содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарында (4-5 рет жүрелеп, екі қол белде , екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп ,отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бүгу ,аяқ арасын алшақ ашып допты бір-біріне домалту. **Негізгі қимылдар:**1. Допты тор арқылы тастау. 2. Доптарды бір-біріне домалату. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Тыныс дене жаттығуларын түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеумен сәйкестікте орындау.			**Тақырыбы**:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру. **Міндеттері:** Балаларды биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіруге үйрету; **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; 2. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Тапталған

	Спорттық жаттығулар:«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. **Спорттық ойын элементтері**: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.			жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу. **Спорттық ойын элементтері**: «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп,тіреуге ілінген ою – өрнекті орамалды алу тиіс. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы мамыр айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: мектепалды Құлыншақ тобы
Балалардың жасы 5-6 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 05 мамыр – 09 мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі 05.05.	**Сейсенбі 06.04.**	**Сәрсенбі 07.04.**	**Бейсенбі 08.04**	**Жұма 09.04**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Гимнастика отырғышта жүру. **Міндеттері:**тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру дағдысын меңгерту; 2.Гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өтуді үйрету. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға қарап		**Тақырыбы**:Екі аяқпен жоғары секіру. **Міндеттері:**Балалардың бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіруге жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.**2.**Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.	**Тақырыбы**:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:** Балалардың допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп

	тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеруге үйрету. **Спорттық жаттығулар: «**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.		**Спорттық ойын элементтері**:"Футбол" Берілген бағытта допты домалату .допты аяқтарымен бір- біріне домалату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.	оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. **Спорттық ойын элементтері**: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 12мамыр – 16мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі 12.05.	**Сейсенбі 13.05.**	**Сәрсенбі 14.05.**	**Бейсенбі 15.05**	**Жұма 16.05**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:**Балалардың допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:** 1.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Алғақарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Допты тордан лақтыр»ойыны.		**Тақырыбы**:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру. **Міндеттері:** Балаларды бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секірудағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; 2. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.	**Тақырыбы**:Гимнастикалық отырғышта текшелерден аттау арқылы жүру. **Міндеттері:**Балалардың бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіруге жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. 2. Кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Дем ал-дем алма»Тыныс алу жаттығуларын орындату**.**

	Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. **Спорттық ойын элементтері**: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.		**Спорттық жаттығулар:**«Кім алысқа секіреді» ойыны. Бір орыннан ұзындыққа секіру. **Спорттық ойын элементтері**:«Соқыртеке» ойыны. Бала «Соқыртеке» болып белгіленген ойыншының көзін байлап, оны бөлменің ортасына апарып, бірнеше рет шыр-көбелек айналдырады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.	**Спорттық ойын элементтері**:«Аң балалары қалай жүреді»ойыны. Балаларға аң қимылдарын музыкалық ырғақпен жүруді орындату. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 19мамыр – 23мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі 19.05.	Сейсенбі 20.05.	Сәрсенбі 21.05.	Бейсенбі 22.05	Жұма 23.05
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер. **Міндеттері:** Балалардың бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру; 2. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). **Спорттық жаттығулар:**«Шеңберді домалат» ойыны**.** Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады.		**Тақырыбы**:Допты себетке тастау. **Міндеттері:** Балалардың допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. **Спорттық жаттығулар:**«Доп себетке» ойыны.Допты заттарға тигізуді ойнату.	**Тақырыбы**:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру. **Міндеттері:** Балаларды әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; 2. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды

	Спорттық ойын элементтері:«Доп кімде»ойыны. Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің табады . **Дербес қимыл белсенділігі .**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		**Спорттық ойын элементтері**:«Тапта үндеме»ойыны. Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды ұсынады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.	жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Кім алысқа секіреді» ойыны. Бір орыннан ұзындыққа секіру. **Спорттық ойын элементтері**:«Соқыртеке» ойыны. Бала «Соқыртеке» болып белгіленген ойыншының көзін байлап, оны бөлменің ортасына апарып, бірнеше рет шыр-көбелек айналдырады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 26 мамыр – 30мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі 26.05.	**Сейсенбі 27.05.**	**Сәрсенбі 28.05.**	**Бейсенбі 29.05**	**Жұма 30.05**
	10.00-10.30		09.30-10.00	09.30-10.00
	Тақырыбы:Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру. **Міндеттері:**Балалардың әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; **Негізгі қимылдар:**1. Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.2.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру.		**Тақырыбы**:Гимнастика отырғышта жүру. **Міндеттері:**3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). **Негізгі қимылдар:** 1.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. 2.Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар: «**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын элементтері**:«Бәйге»	**Тақырыбы**:Гимнастика отырғышта жүру. **Міндеттері:** Балаларды тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. 2.Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар: «**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады .

	Спорттық жаттығулар:«Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын элементтері**:«Арқан»ойын ойнау **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау		Қазақ ұлттық ойын. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.	**Спорттық ойын элементтері**:«Бәйге» Қазақ ұлттық ойын. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

№1 педагогикалық кеңестің
шешімінде қабылданды
29.08.2024
(күні, айы, жылы)

БЕКІТЕМІН
№8 «Күлпұнай» бөбекжай-балабақшасы
МКҚК меңгерушісі
_____ Ж.Сәутбекова
«29» 08 2024ж.

МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ ЖОСПАРЫ ЖӘНЕ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ НЕГІЗІНДЕ
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ НҰСҚАУШЫСЫНЫҢ 2024-2025 ОҚУ ЖЫЛЫНА
МЕКТЕПАЛДЫ «ҚЫЗҒАЛДАҚ», «ҚҰЛЫНШАҚ» ТОПТАРЫНА АРНАЛҒАН
ТӘРБИЕЛЕУ-БІЛІМ БЕРУ ПРОЦЕСІНІҢ ЦИКЛОГРАММАСЫ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қыркүйек айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы

Топ: мектепалдыҚызғалдақ тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 02-06 қыркүйек 2024 жыл

Дүйсенбі **02.09.**	**Сейсенбі** **03.09.**	**Сәрсенбі** **04.09.**	**Бейсенбі** **05.09**	**Жұма** **06.09**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Тепе-теңдік **Міндеттері:**Балалардың заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруді үйрену; 2. Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру дағдысын жетілдіру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар** Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. **Спорттық жаттығулар:** Дене шынықтыру мен спортқа	**Тақырыбы**:Допты екі екі қолмен домалату. **Міндеттері:**Балалардыңдопты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу дағдыларынқалыптастыру; **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен қағып алу дағдыларын меңгерту. 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алуға үйрету. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың		**Тақырыбы**: Допты тізеге тигізу. **Міндеттері:**Балалардың 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды) дағдыларын дамыту. **Негізгі қимылдар:** 1.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Алғақарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**Спорт түрлерімен таныстыруды	

қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		жалғастыру. **Спорттық ойын элементтері**: «Допты мәреге жеткіз» ойын ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 09-13 қыркүйек 2024 жыл

Дүйсенбі **09.09.**	**Сейсенбі** **10.09.**	**Сәрсенбі** **11.09.**	**Бейсенбі** **12.09**	**Жұма** **13.09**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Екі аяқпен жоғары секіру. **Міндеттері:**Балаларды бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.**2.**Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Спорттық ойын элементтері**:"Футбол" Берілген бағытта допты домалату .допты аяқтарымен бір- біріне домалату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру	**Тақырыбы**:Тура сызық бойымен төрттағандап еңбектеу. **Міндеттері:**Балалардың жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1.Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу 2. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);**Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. **Спорттық жаттығулар:**Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. **Спорттық ойын элементтері**: «Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды		**Тақырыбы**:Шеңберді бір –біріне домалату. **Міндеттері:**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: . 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды); **Негізгі қимылдар:1.**2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра домалату; 2. Шеңберді бір –біріне домалату. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. **Спорттық жаттығулар:**Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Спорттық ойын элементтері**: «Жұбынды тап» ойынды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз	

үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.	ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.		бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 16-20 қыркүйек 2024 жыл

Дүйсенбі **16.09.**	**Сейсенбі** **17.09.**	**Сәрсенбі** **18.09.**	**Бейсенбі** **19.09**	**Жұма** **20.09**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Допты бір –біріне домалату. **Міндеттері:**Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу дағдыларын қалыптастыру. **Негізгі қимылдар:1** . Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату **2.**Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру.**Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. **Спорттық ойын элементтері**: «Допты қағып ал» ойын ойнату .	**Тақырыбы**: Допты тізеге тигізу. **Міндеттері:**Балалардың 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды) дағдыларын дамыту. **Негізгі қимылдар:** 1.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Алғақарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. **Спорттық ойын элементтері**: «Допты мәреге жеткіз» ойын ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды		**Тақырыбы**:Допты жоғары тастау және оны екі қолмен ұстау. **Міндеттері:**Балалардың шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1 .Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. **2.**Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). **Спорттық жаттығулар:**Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Спорттық ойын элементтері**: «Тақия тастамақ» Қазақтың ұлттық ойыны **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.	

Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.			

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 23-27 қыркүйек 2024 жыл

Дүйсенбі **23.09.**	**Сейсенбі** **24.09.**	**Сәрсенбі** **25.09.**	**Бейсенбі** **26.09**	**Жұма** **27.09**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Самокат тебу. **Міндеттері:** Балаларды шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар: 1.**Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүруге үйрету. **2.**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру дағдыларын меңгерту. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Самакат теп» ойын ойнату. Белгі бойынша кегелдер арасымен самакатпен жүріп өту.	**Тақырыбы**:Гимнастика отырғышта жүру. **Міндеттері:**Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. **Негізгі қимылдар:** 1.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. 2.Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар: «**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын**		**Тақырыбы**:Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру. **Міндеттері:**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру **Негізгі қимылдар:**1. Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.2.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. **Спорттық жаттығулар:«**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын элементтері**:«Арқан»ойын ойнау	

Спорттық ойын элементтері: «Мені қуып жетіндер» ойын ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	**элементтері**:«Бәйге» Қазақ ұлттық ойын. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		**Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қазан айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы

Топ: мектепалды Қызғалдақ тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 30 қыркүйек – 04қазан 2024 жыл

Дүйсенбі **30.09.**	**Сейсенбі** **01.10.**	**Сәрсенбі** **02.10.**	**Бейсенбі** **03.10**	**Жұма** **04.10**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:** Балалардың допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты	**Тақырыбы**:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:** Балаларды 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру 2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. **Спорттық жаттығулар** Дене тәрбиесі мен спортқа қызығушылықты ояту және дене		**Тақырыбы**:Доптарды заттар арасымен домалату.. **Міндеттері:** БалалардыҚолды алға көтеріп оңға, солға бұрылуқабілеттерін дамыту. **Негізгі қимылдар:**1. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды	

лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. **Спорттық ойын элементтері**: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.		кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Ұстап ал»ойыны. 1,2,3-ұстап ал деген белгі бойынша , балалар ұстағыштан қаша жөнеледі ,ұстағыш болса біреуін ұстап ,қолын тигізеді. **Спорттық ойын элементтері**:«Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 07-11қазан 2024 жыл

Дүйсенбі **07.10.**	**Сейсенбі** **08.10.**	**Сәрсенбі** **09.10.**	**Бейсенбі** **10.10**	**Жұма** **11.10**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Допты тастау ұстау. **Міндеттері:**Балаларды допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалатуға үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру. 2. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар: «**Допты домалат» ойыны**.** Балаларға түрлі -түсті доптар беріледі . **Спорттық ойын элементтері**:«Кім кетті» ойыны. Балалар шеңберге тұрады, ойыншының көзін байлап ойын ойнатылады . Кімнің ойыннан шығып кеткенің сұрайды. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар	**Тақырыбы**:Допты тура бағытта домалау. **Міндеттері:** Балаларды аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар: «**Жол бойынша қаз қаз жүру» ойыны. кілемшелерге желімделінген малтатастан . **Спорттық ойын элементтері**:«Өзіңе жұп тап» ойыны. Ойыншыларға бір-бірден жалаудан таратады . «Өзіңе жұп тап»сөзбен, түстері бірдей жалаулары бар балалар		**Тақырыбы**:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру. **Міндеттері:** Балаларды екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; 2. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Кім алысқа секіреді» ойыны. Бір орыннан ұзындыққа секіру. **Спорттық ойын элементтері**:«Соқыртеке» ойыны.	

ортаны құру.	жұп құрады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		Бала «Соқыртеке» болып белгіленген ойыншының көзін байлап, оны бөлменің ортасына апарып, бірнеше рет шыр-көбелек айналдырады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 14-18 қазан 2024 жыл

Дүйсенбі **14.10.**	**Сейсенбі** **15.10.**	**Сәрсенбі** **16.10.**	**Бейсенбі** **17.10**	**Жұма** **18.10**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Шеңберлерді бір –біріне домалату. **Міндеттері:** Балаларды қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. 2. Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Домалат түсірме»ойыны. Алыс шақырымға допты домалату. **Спорттық ойын элементтері**:«Ат жарыс» Қазақ халық ойыны. Екі баладан мәреге дейін атпен жарысу. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	**Тақырыбы**:Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер. **Міндеттері:**екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру; 2. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). **Спорттық жаттығулар:**«Шеңберді домалат» ойыны**.** Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады. **Спорттық ойын элементтері**:«Доп кімде»ойыны. Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің табады . **Дербес қимыл белсенділігі .**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау,		**Тақырыбы**:Допты себетке тастау. **Міндеттері:** Балалардыдопты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. **Спорттық жаттығулар:**«Доп себетке» ойыны.Допты заттарға тигізуді ойнату. **Спорттық ойын элементтері**:«Тапта үндеме»ойыны. Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды ұсынады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда,	

	олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 21-25 қазан 2024 жыл

Дүйсенбі **21.10.**	**Сейсенбі** **22.10.**	**Сәрсенбі** **23.10.**	**Бейсенбі** **24.10**	**Жұма** **25.10**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Гимнастикалық отырғышта текшелерден аттау арқылы жүру. **Міндеттері:**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. **Негізгі қимылдар:**1. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. 2. Кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Дем ал-дем алма»Тыныс алу жаттығуларын орындату**.** **Спорттық ойын элементтері**:«Аң балалары қалай жүреді»ойыны. Балаларға аң қимылдарын музыкалық	**Тақырыбы**:Гимнастикалық отырғышта бастағы дорба арқылы жүру. **Міндеттері:** Балаларды аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруге үйрету. 2. Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүруге үйрету. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Еңбектеу»ойыны. 10м дейінгі қашықтықтағы тік сызықтың бойымен заттардың арасынан ирелендеп, тізерлеп еңбектеу. **Спорттық ойын**		**Тақырыбы**:Доптарды бір-біріне беру. **Міндеттері:** Балалардың допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. 2.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Аламан тыныс алу гимнастикасы» Бір қалыпты ,ұзақ дем шығару. **Спорттық ойын элементтері**:«Арқан түю»Қазақ ұлттық ойыны. Балалар арқан үстімен секіріп тұрады да кімде- кімнің аяғына арқан ілініп секіре алмай қалса ол бала ойынан шығады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес	

ырғақпен жүруді орындату. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	**элементтері**:«Созылма жіптер» ойыны. Созылмалы жіппен әр түрлі элементтерді орындату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 28 қазан – 01 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі **28.10.**	**Сейсенбі** **29.10.**	**Сәрсенбі** **30.10.**	**Бейсенбі** **31.10**	**Жұма** **01.11**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Допты бір біріне төменнен лақтыру және екі қолмен қағып алу. **Міндеттері:**Балалардың допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын арттыру. **Негізгі қимылдар:**1. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2. 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:** Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Баяу жүру» Демді ішке алуда қолды жаң- жаққа көтеру, демді сыртқа шығаруда –төмен түсіру, т-у-у-у-у-у ұзақ дыбысын айту. **Спорттық ойын элементтері**:«Жапалақ» ойыны. Күндіз дегенде белгісімен балалар залда жүгіреді түн дегенде қатып тұрып қалады . **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар	**Тақырыбы**:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:**3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). **Негізгі қимылдар:**1. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру 2. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. **Спорттық ойын элементтері**: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере		**Тақырыбы**:Доптарды заттар арасымен домалату.. **Міндеттері:** Балаларды қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Ұстап ал»ойыны. 1,2,3-ұстап ал деген белгі бойынша , балалар ұстағыштан қаша жөнеледі ,ұстағыш болса біреуін ұстап ,қолын тигізеді. **Спорттық ойын элементтері**:«Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны.	

ортаны құру.	отырып ойынды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		**Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қараша айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы

Топ: мектепалды Қызғалдақ тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 04 қараша – 08қараша 2024 жыл

Дүйсенбі **04.11.**	**Сейсенбі** **05.11.**	**Сәрсенбі** **06.11.**	**Бейсенбі** **07.11**	**Жұма** **08.11**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:** Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу;	**Тақырыбы:** «Кел, күш сынасайық» **Міндеттері:** Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу үйрету. **Жалпы дамыту жаттығулары:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. **1. «**Күн мен жаңбыр» – денені сергіту, созылу жаттығулары. **2.** Қол, аяқ, иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. **3.** Тепе-теңдік сақтау – бір аяқпен тұру, қолды жанға созу. **Қимылды ойын:** «Кім епті?» – балалар кедергілерден өтіп, заттар арасымен жүгіреді.		**Тақырыбы:**«Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру» **Міндеттері:** Балаларды тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүруді үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Арқан (немесе гимнастикалық қанат), шеңберлер, конустар, жалаушалар, музыкалық сүйемелдеу, төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:** **Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; **Қимылды ойын:** «Тепе-теңдікті сақта!» **Ұлттық ойын**:	

артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. **Спорттық ойын элементтері**: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.	**Ұлттық ойын:** «Арқан тарту» – күш пен бірлікті дамыту.		«Ақ серек, көк серек»	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 11 қараша – 15қараша 2024 жыл

Дүйсенбі **11.11.**	**Сейсенбі** **12.11.**	**Сәрсенбі** **13.11.**	**Бейсенбі** **14.11**	**Жұма** **15.11**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы: «Шыныққан шымыр боласың» **Міндеттері:** Балаларды қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), бір орында тұрып биіктікке секіруге дағдыландыру. **Жалпы жаттығулар:** 1. Бой сергіту: “Қолды жоғары – төмен түсір” (2–3 рет). 2. Иық жаттығулары: қолды айналдыру, иықты көтеру-түсіру. 3. Аяқ жаттығулары: отырып-тұру, бір орында секіру. **Қимылды ойын:** «Паровоз» ойыны. Балалар бірінің артынан бірі тізіліп тұрады. **Ұлттық ойын: «Қойым қашты»** (жеңілдетілген түрі) Бір бала “қойшы”, қалғандары “қойлар”. “Қойым қашты” дегенде қойлар тарап кетеді, ал қойшы оларды жинайды. Бұл ойын балаларды ептілікке, ұйымшылдыққа тәрбиелейді.	**Тақырыбы: «**Болашақ спортшылар» **Міндеттері:** Балаларды түзу бағытта адымдап жүруге үйрету. **Жалпы жаттығулар:** 1.Сапқа тұру, сәлемдесу. 2.Тыныс алу жаттығулары – «Күнге қарап тыныс алайық». 3.Бас, иық, қол, тізе, аяқ бұлшықеттеріне арналған жалпы дамыту жаттығулары (3–5 рет қайталау). **Қимылды ойын:** «Допты итер де, жет!» Мақсаты: Балаларды еңбектеп жүріп, баспен допты бағыттап итеруге үйрету. Өтуі: Балалар төрт тағандап тұрып, әрқайсысы өз доптарын басымен итеріп, белгіленген сызыққа дейін жеткізеді. **Ұлттық ойын:** «Қоян мен түлкі» Мақсаты: Балалардың шапшаңдық, қашу және қуу қозғалыстарын жетілдіру. Өтуі: Бір бала — «түлкі», қалғандары — «қояндар». Түлкі белгі бойынша қояндарды ұстайды.		**Тақырыбы:«**Спорт әлеміне саяхат» **Міндеттері:** отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеуге (3 метр)дағдыландыру. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, сәлемдесу. «Сәлем, спорт!» – ұраны арқылы сабаққа қызығушылық ояту. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Терең тыныс алайық, спортшылардай болайық!» 3. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: – Қолды екі жаққа созып, айналдыру. – Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру. **Қимылды ойын:** «Допты жіптен асыра лақтыр!» Мақсаты: Балаларды қос қолмен жоғары және жіптің үстінен лақтыруға үйрету. **Ұлттық ойын:** «Асық ату» Мақсаты: Балалардың көз мөлшерін, дәлдігін және қол ептілігін дамыту. Өтуі: Балалар белгіленген қашықтықтан асықты дәл көздеп атып, ұпай жинайды.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.ШайдолдаевӘдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 18 қараша – 22қараша 2024 жыл

Дүйсенбі **18.11.**	**Сейсенбі** **19.11.**	**Сәрсенбі** **20.11.**	**Бейсенбі** **21.11**	**Жұма** **22.11**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:«Біз шымыр боламыз» **Міндеттері:** Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау. **Құрал-жабдықтар:** Доптар (әр балаға 1), 40 см биіктіктегі жіп (арқан), конустар, шеңберлер, жалаушалар, гимнастикалық төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, сәлемдесу. «Сәлем, спорт!» – ұраны арқылы сабаққа қызығушылық ояту. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Терең тыныс алайық, спортшылардай болайық!» 3. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: – Қолды екі жаққа созып, айналдыру. **Қимылды ойын:** «Допты жіптен асыра лақтыр!» Мақсаты: Балаларды қос қолмен жоғары және жіптің үстінен лақтыруға үйрету. **Ұлттық ойын:** «Асық ату» Мақсаты: Балалардың көз мөлшерін, дәлдігін және қол ептілігін дамыту.	**Тақырыбы:**«Кедергілерден өту» **Міндеттері:** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. **Құрал-жабдықтар:** Арқан (немесе гимнастикалық қанат), шеңберлер, конустар, жалаушалар, музыкалық сүйемелдеу, төсеніштер. **Жалпы жаттығулар:** 1.Сапқа тұру, сәлемдесу. 2. Тыныс алу жаттығулары: – «Күнге қарап тыныс аламыз» (терең дем алу, шығару). **Қимылды ойын:** «Тепе-теңдікті сақта!» Мақсаты: Балаларды тепе-теңдік сақтап жүруге, бір-біріне кедергі келтірмей жүруге үйрету. **Ұлттық ойын**: «Ақ серек, көк серек» Мақсаты: Балалардың шапшаңдығын, ептілігін, батылдығын дамыту; ұжымдық ойын дағдысын қалыптастыру.		**Тақырыбы:**«Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру» **Міндеттері:** Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу дағдысын қалыптастыру. **Құрал-жабдықтар:** Доптар (әр балаға бір-бірден), шеңберлер, конустар, жалаушалар, бағыт сызықтары, музыка. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, сәлемдесу, баянат қабылдау. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Күнге қарап терең дем аламыз». 3. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары-төмен көтеру; **Қимылды ойын:** «Доп кімге барады?» Мақсаты: Балаларды допты дәл және тез лақтыруға, бір-біріне дұрыс беруге үйрету. **Ұлттық ойын:** «Қарақұмық» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Шапшаңдық, дәлдік және ұжымдық әрекет дағдыларын дамыту. жинайды.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 25 қараша – 29қараша 2024 жыл

Дүйсенбі **25.11.**	**Сейсенбі** **26.11.**	**Сәрсенбі** **27.11.**	**Бейсенбі** **28.11**	**Жұма** **29.11**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы: Сапқа тұр**!** **Мақсаты:** **Міндеттері:** Балаларды қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), бір орында тұрып биіктікке секіруге үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Гимнастикалық орындықтар, белгі, арқан, әуен. **Жалпы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; Басты айналдыру Қол, аяқ, дене жаттығулары Қоянша секіру **Қимылды ойын:** «Кім жылдам еңбектейді?» **Ұлттық ойын:** «Арқан тарту» **4. Қорытынды**: тыныс алу жаттығулары, сабақты қорытындылау.	**Тақырыбы:** «Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту» **Міндеттері:** Балаларды допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеуге (арақашықтығы 3-4 метр) үйрету. **Жалпы дамыту жаттығулары:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; (жүгіру, еңкею, қол айналдыру). Негізгі жаттығу: жіптің астымен тура және жанымен еңбектеу. **Қимылды ойын:** «Кім тез өтеді?» **Ұлттық ойын:** «Қуыр-қуыр, қуырмаш».		**Тақырыбы:** «Кел, күш сынасайық» **Міндеттері:** Балаларды допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алуға үйрету. **Жалпы дамыту жаттығулары:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. алға қарай жылжи отырып секіру. **1. «**Күн мен жаңбыр» – денені сергіту, созылу жаттығулары. **2.** Қол, аяқ, иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. **3.** Тепе-теңдік сақтау – бір аяқпен тұру, қолды жанға созу. **Қимылды ойын:** «Кім епті?» – балалар кедергілерден өтіп, заттар арасымен жүгіреді. **Ұлттық ойын:** «Арқан тарту» – күш пен бірлікті дамыту.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы желтоқсан айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: мектепалды Қызғалдақ тобы
Балалардың жасы 5-6 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 02 желтоқсан – 06 желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі **02.12.**	**Сейсенбі** **03.12.**	**Сәрсенбі** **04.12.**	**Бейсенбі** **05.12**	**Жұма** **06.12**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы: Түзу сызық бойынша алақан мен тізеге тіреліп еңбектеу. **Міндеттері:**Балалардың гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу 2. Кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр) **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар: «**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты	**Тақырыбы**:Допты жанында тұрғанға беру, заттар арасымен екі аяқпен секіру. **Міндеттері:**Балаларды оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру 2. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Кім алысқа лақтырады» ойыны.		**Тақырыбы**:Гимнастикалық отырғышта бүйірмен жалғамалы адым арқылы жүру. **Міндеттері:**Балалардың белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру дағдысын меңгерту; 2.Гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өтуді үйрету. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік	

тандап алады . **Спорттық ойын элементтері**: «Арқан тартыс» Қазақ ұлттық ойыны.Екі топқа бөлініп , арқанның екі жағынан ұстап тартысады **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру	балаларға белгігедейін допты жеткізуді машықтау **Спорттық ойын элементтері**::"Допты жіберме" Доппен ойнату. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып ,түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру.		көтеруге үйрету. **Спорттық жаттығулар:**«Тапталған жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу. **Спорттық ойын элементтері**: «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп,тіреуге ілінген ою – өрнекті орамалды алу тиіс. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 09 желтоқсан – 13желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі **09.12.**	**Сейсенбі** **10.12.**	**Сәрсенбі** **11.12.**	**Бейсенбі** **12.12**	**Жұма** **13.12**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы: Гимнастикалық отырғышта жербауырлап еңбектеу, қолмен тартылу. **Міндеттері:** Балаларды 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды) қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. 2.Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Үлкен болып өс» тыныс алу гимнастикасы Бір қалыпты ұзақ дем шығаруды дамыту. **Спорттық ойын элементтері**: «Допты бер» ойыны. Әр топта шеңберде доп берушіні таңдайды.	**Тақырыбы**:Допты жанында тұрғанға беру, заттар арасымен екі аяқпен секіру. **Міндеттері:**Балалардыоң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен қағып алу дағдыларын меңгерту. 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алуға үйрету. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Кім алысқа лақтырады» ойыны. балаларға белгігедейін допты жеткізуді машықтау **Спорттық ойын элементтері**::"Допты жіберме" Доппен ойнату. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып ,түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру.		**Тақырыбы**:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру. **Міндеттері:** Балаларды аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; 2. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Тапталған жолмен жүру» ойыны.	

Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру	**Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.		майтабанның алдына алу. **Спорттық ойын элементтері**: «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп,тіреуге ілінген ою – өрнекті орамалды алу тиіс. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 16 желтоқсан – 20желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі 16.12.	**Сейсенбі 17.12.**	**Сәрсенбі 18.12.**	**Бейсенбі 19.12**	**Жұма 20.12**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
	Тақырыбы:Қарды алысқа лақтыру.Шанамен сырғанау. **Міндеттері:**Балаларды Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар: 1**. Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру 2. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:** Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау**Спорттық ойын элементтері**: «Аққалаға кім тез жетеді» ойыны .Балалар топқа бөлініп жарысады.		**Тақырыбы**:Отырғыштан секірулер (биіктік20 см.), допты заттарарасымен домалату. **Міндеттері:**Балалардың 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыруға жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.**2.**Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Пингвиндер» ойыны. пингвин жүрістерін орындату. **Спорттық ойын элементтері**: «Ұшақ» ойыны. балаларды бір-біріне соғылмай жүгіруге , белгі бойынша қозғалуға үйрету. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 23 желтоқсан – 27желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі **23.12.**	**Сейсенбі** **24.12.**	**Сәрсенбі** **25.12.**	**Бейсенбі** **26.12**	**Жұма** **27.12**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы: Отырғыштан секірулер (биіктік 25 см.), допты заттарарасымен домалату. Тар жолда жүгіру. **Міндеттері:**Балалардың кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіруге жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.**2.**Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық ойын элементтері**: «Жол бойынша қаз-қаз басып жүру» ойыны. бірінін артынан бірі жүріп қаз қимылдарын орындайды.	**Тақырыбы**:Шанамен сырғанау. **Міндеттері:**Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар: 1**. Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру 2. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:** Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау**Спорттық ойын элементтері**: «Қара құлақ»ойыны. Ойынға 5-10 бала қатысады. Оңаша жерге топтасады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың		**Тақырыбы**:Доптарды бір-бірне екі қолмен бастан асыра тәсілмен тастау. **Міндеттері:** Балалардың 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Шеңберді домалат» ойыны**.** Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады. **Спорттық ойын элементтері**: «Доп кімде»ойыны. Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің табады . **Дербес қимыл белсенділігі**	

	доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.		**.**Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 30 желтоқсан – 03қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі **30.12.**	**Сейсенбі** **31.12.**	**Сәрсенбі** **01.01.**	**Бейсенбі** **02.01**	**Жұма** **03.01**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Шеңберді бір –біріне домалату. **Міндеттері:**2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:1.**2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра домалату; 2. Шеңберді бір –біріне домалату. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. **Спорттық жаттығулар: «**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын элементтері**: «Арқан тартыс» Қазақ ұлттық ойыны.Екі топқа бөлініп , арқанның екі жағынан ұстап тартысады **Дербес қимыл белсенділігі.** Ауа	**Тақырыбы**:Гимнастикалық отырғышта бастағы дорба арқылы жүру. **Міндеттері:** Балаларды белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүруге үйрету; **Негізгі қимылдар:**1. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруге үйрету. 2. Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүруге үйрету. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Еңбектеу»ойыны. 10м дейінгі қашықтықтағы тік сызықтың бойымен заттардын арасынан ирелендеп, тізерлеп еңбектеу. **Спорттық ойын элементтері**:«Созылма жіптер» ойыны. Созылмалы жіппен әр түрлі элементтерді орындату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау,			

райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігін дамыту түрлі қимылды ойындар ойнату.Балалардың көңіл күйін бақылау.Қауіпсіздік ережесін сақтау.	олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.			

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

\

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қаңтар айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы

Топ: мектепалды Қызғалдақ тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 06 қаңтар – 10қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі **06.01.**	**Сейсенбі** **07.01.**	**Сәрсенбі** **08.01.**	**Бейсенбі** **09.01**	**Жұма** **10.01**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Келбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. **Міндеттері:**Балалардың бірнеше заттардан еңбектеп өту дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1.Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу 2. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);**Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.			**Тақырыбы**:Гимнастикалық отырғышта бүйірмен жалғамалы адым арқылы жүру. **Міндеттері:** Балаларды қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. 2.Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды	

Спорттық жаттығулар:«Кім алысқа лақтырады» ойыны. балаларға белгігедейін допты жеткізуді машықтау **Спорттық ойын элементтері**::" Допты ұстап қал"Балалар бір-біріне қарама-қарсы тұрады.Бірінші бала өзіне қарсы тұрған балаға доптыц лақтырып береді, ол жерге түсірмей қағып алуіы керек.			тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Тапталған жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу. **Спорттық ойын элементтері**: «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп,тіреуге ілінген ою –өрнекті орамалды алу тиіс.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 13 қаңтар – 17қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі **13.01.**	**Сейсенбі** **14.01.**	**Сәрсенбі** **15.01.**	**Бейсенбі** **16.01**	**Жұма** **17.01**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Екі аяқпен жоғары секіру. **Міндеттері:**Балалардың бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр),жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.**2.**Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Спорттық ойын элементтері**:"Футбол" Берілген бағытта допты домалату .допты аяқтарымен бір- біріне домалату.	**Тақырыбы**:Тура сызық бойымен төрттағандап еңбектеу. **Міндеттері:**Балалардың бірнеше заттардан еңбектеп өту дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1.Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу 2. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);**Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. **Спорттық жаттығулар:**Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. **Спорттық ойын элементтері**: «Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны.		**Тақырыбы**:Шеңберді бір –біріне домалату. **Міндеттері:**допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:1.**2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра домалату; 2. Шеңберді бір –біріне домалату. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. **Спорттық жаттығулар:**Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Спорттық ойын элементтері**: «Жұбынды тап» ойынды ойнату.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 20 қаңтар – 24қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі **20.01.**	**Сейсенбі** **21.01.**	**Сәрсенбі** **22.01.**	**Бейсенбі** **23.01**	**Жұма** **24.01**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Гимнастика отырғышта жүру. **Міндеттері:** Балаларды қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. 2.Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар: «**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын элементтері**:«Бәйге» Қазақ ұлттық ойын. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз	**Тақырыбы**:Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру. **Міндеттері:**Балалардың әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүруге жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.2.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. **Спорттық жаттығулар:«**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын элементтері**:«Арқан»ойын ойнау **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін		**Тақырыбы**:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:**Балалардың допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыруға үйрету; **Негізгі қимылдар:** 1.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Алғақарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. **Спорттық ойын элементтері**: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату.	

бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.	ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау		**Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 27 қаңтар – 31қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі **27.01.**	**Сейсенбі** **28.01.**	**Сәрсенбі** **29.01.**	**Бейсенбі** **30.01**	**Жұма** **31.01**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Допты бір –біріне домалату. **Міндеттері:**допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:1** . Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату **2.**Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру.**Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. **Спорттық ойын элементтері**: «Допты қағып ал» ойын ойнату .	**Тақырыбы**: Допты тізеге тигізу. **Міндеттері:**3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). **Негізгі қимылдар:** 1.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Алғақарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. **Спорттық ойын элементтері**: «Допты мәреге жеткіз» ойын ойнату.		**Тақырыбы**:Допты жоғары тастау және оны екі қолмен ұстау. **Міндеттері:**допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, **Негізгі қимылдар:**1 .Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. **2.**Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). **Спорттық жаттығулар:**Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Спорттық ойын элементтері**: «Тақия тастамақ» Қазақтың ұлттық ойыны	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы ақпан айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: мектепалды Қызғалдақ тобы
Балалардың жасы 5-6 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 03 ақпан – 07 ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі **03.02.**	**Сейсенбі** **04.02.**	**Сәрсенбі** **05.02.**	**Бейсенбі** **06.02**	**Жұма** **07.02**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:«Кедергілерден өту» **Міндеттері:** гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. **Құрал-жабдықтар:** Доптар, конустар, шеңберлер, ағаш кедергілер (аттап өтуге арналған), түзу сызық (таспа), бағыт сызықтары, музыка. **Жалпы жаттығулар:** 1. Балалар өз еріктерімен сапқа тұрып, тәрбиеші рапорт қабылдайды. 2.«Терең тыныс алып, спортшы болайық!» 3.Қолды жоғары көтеріп, алға сермеу; айналдыру. 4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, тізені бүгіп, секіру (2–3 рет). – Тізеден бүгіле отырып жүру. **Қимылды ойын:**	**Тақырыбы**:«Қысқы қызықтар» **Міндеттері:** белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. **Құрал-жабдықтар:** Гимнастикалық орындықтар, төсеніштер, кедергілер (кішкентай конустар), ысқырық, музыка. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және сәлемдесу. Балалар өз еркімен сапқа тұрып, тәрбиешіні тыңдайды. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Терең тыныс алып, биікке қол жеткізейік!» 3. Қол жаттығулары: Қолды алға, жоғары көтеру, айналдыру**.** 4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, тізені бүгіп жазу, өкшемен және ұшымен жүру.		**Тақырыбы**:«Кішкентай доптар» **Міндеттері:** допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, **Құрал-жабдықтар:** Кішкентай доптар немесе қапшықтар (әр балаға біреу), кедергілер (сызықтар, шеңберлер), музыка, ысқырық. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және сәлемдесу. – Балалар өз еркімен сапқа тұрып, тәрбиешімен амандасады. 2. Жүру жаттығулары: – Бір орында тұрып жүру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру. 3. Қол және иық жаттығулары: – Қолды жоғары көтеру, айналдыру, сермеу. 4. Аяқ жаттығулары: – Тізені бүгіп жазу, бір орында секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Тізенің арасына қапшықты (немесе кішкентай допты) қысып, екі аяқпен секіру (5–6 рет). – Белгіленген арақашықтыққа дейін секіру, бағыттан ауытқымау.	

«Жылан жолы» Мақсаты: Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа, бағытты сақтауға және тепе-теңдікке үйрету. **Ұлттық ойын:** «Күш сынасу» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Балалардың күшін, төзімділігін және батылдығын дамыту.	**Қимылды ойын:** «Кім тез еңбектейді?» Мақсаты: Балалардың жылдамдығын, ептілігін және бағыт ұстау дағдыларын дамыту. Өтуі: Балалар екі топқа бөлінеді. Белгі берілгенде әр бала кезекпен гимнастикалық орындық бойымен еңбектеп өтеді. Кім бірінші және дұрыс орындаса – сол топ жеңеді. **Ұлттық ойын:** «Арқан тартыс» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Күш пен бірлікті дамыту, ұйымшылдық пен батылдыққа тәрбиелеу. Өтуі: Балалар екі топқа бөлініп, арқанды белгі бойынша тартады. Ережені сақтап, әділ ойнау талап етіледі.		**Қимылды ойын:** «Қапшықпен жарыс» Мақсаты: Балалардың жылдамдығын, шыдамдылығын, ептілігін арттыру. Өтуі: Балалар қатарға тұрып, тізелерінің арасына қапшық қысады. Белгі берілгенде секіріп, мәреге дейін жетеді. Кім бірінші әрі дұрыс орындаса — сол жеңімпаз. **Ұлттық ойын:** **«Сақина салу»** Мақсаты: Балалардың байқағыштық қабілетін арттыру, шапшаңдық пен зеректікке баулу. Өтуі: Балалар дөңгеленіп отырады. Бір бала сақинаны айналдырып жүреді, қайда қалдырғанын байқайды. Кім тапса, сол жаңа жүргізуші болады.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 10 ақпан – 14ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі **10.02.**	**Сейсенбі** **11.02.**	**Сәрсенбі** **12.02.**	**Бейсенбі** **13.02**	**Жұма** **14.02**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы: «Пәрменмен секірейік» дамыту. **Міндеттері:** Балаларды алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіруге үйрету; **Құрал-жабдықтар:** Доптар (әр балаға 1 дана), қабырға немесе қалқанша, шеңберлер, белгілер, ысқырық, конустар. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, амандасу. – Балалар тәрбиешінің пәрменімен сапқа тұрып, амандасады**.** 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі қарқында жүру (жай, жылдам, баяу). 3. Қол және иық жаттығулары: – Қолды жан-жаққа сермеу, иықты айналдыру. 4**.** Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, қолмен теңселу арқылы секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Допты қабырғаға ұрып, қос қолмен қағып алу. 6. Тыныс алу жаттығулары:	**Тақырыбы:** «Салт аттылар» **Мақсаты:** **Міндеттері:** Балаларды бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұруға үйрету; **Құрал-жабдықтар:** Кішкентай конустар, гимнастикалық таяқшалар, секіргіштер, шеңберлер, ат бейнелі ойын құралдары (немесе орындықтар), ысқырық, доптар. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және амандасу. – Балалар «салт аттылар» ретінде тік тұрып, тәрбиешіні тыңдайды. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі қарқында жүру (жай, орташа, жылдам). 3. Қол мен иық жаттығулары: – Қолды «аттың тізгінін ұстағандай» жоғары көтеріп, айналдыру. – Қолды жан-жаққа сермеу. 4. Аяқ жаттығулары: – Екі аяқпен секіру. – Бір аяқпен кезек-кезек секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Заттарды аттап өту және араларымен		**Тақырыбы:** «Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру» **Міндеттері:** Балаларды алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіруге үйрету; **Құрал-жабдықтар:** Гимнастикалық таяқшалар (4–5 дана), шеңберлер, конустар, секіргіштер, ысқырық, доп. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру және амандасу. – «Біз спортшы балалармыз!» ұранымен көңіл-күй жаттығуы. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі бағытта жүру (тік, шеңбер бойымен, бұрылып жүру). – Тәрбиеші пәрменімен тоқтау және қайта жүру. 3. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары-төмен сермеу, айналдыру, шапалақ соғу. 4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. – Аяқтың ұшымен және өкшесімен жүру. 5. Негізгі жаттығу: – Қатар орналасқан гимнастикалық таяқтардан (аралық 40–50 см) екі	

– Терең дем алу және шығару («деммен бірге шар үрлеу» тәсілі). **Қимылды ойын:** «Пәрмен бойынша қимылда!» Мақсаты: Балаларды тәрбиешінің пәрменін тыңдауға, тез әрі дәл орындауға үйрету. Өтуі: Тәрбиеші «жүр!», «тоқта!», «секір!», «қолды көтер!» сияқты пәрмендер береді. Балалар пәрменді дұрыс орындауы тиіс. Қате орындаған бала ойыннан шығып, бақылаушы болады. **Ұлттық ойын:**«Қарагие» Мақсаты: Ептілік пен қырағылықты дамыту, қазақтың ұлттық ойын дәстүрін таныстыру. Өтуі: Балалар шеңбер бойымен жүреді. Бір бала «Қарагие!» дегенде бәрі еңкейіп отыра қалады, ал үлгермеген бала бір айналым жасап келеді. Бұл ойын шапшаңдық пен зейінді дамытады.	екі аяқпен қосылып секіру (арақашықтығы 4 м). 6. Тыныс алу жаттығулары: – «Желмен жарысу» (терең дем алу, баяу шығару). **Қимылды ойын:**«Ат шабыс» Мақсаты: Балалардың ептілігін, батылдығын және шапшаңдығын арттыру. Өтуі: Балалар «салт аттылар» кейпінде жүреді. Тәрбиеші «жарыс басталды!» дегенде балалар белгіленген бағытпен жүгіріп өтеді, жолда кедергілерді (таяқ, шеңбер, конус) аттап өтеді. Кім ережені бұзбай, кедергілерден дұрыс өтсе – сол жеңімпаз атанады. **Ұлттық ойын:**«Көкпар» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Ұлттық дәстүрді таныстыру, ұйымшылдық пен батылдыққа тәрбиелеу. Өтуі: Орталыққа жұмсақ ойыншық немесе қапшық қойылады. Балалар екі топқа бөлініп, белгі бойынша «көкпарды» өз тобына жеткізуге тырысады. Ережені бұзбай, әділ ойнау талап етіледі.		аяқпен секіріп өту. – Әр секіру кезінде тепе-теңдік сақтап, аяқтың ұшымен түсу. – Қол қозғалысын аяқ қимылымен үйлестіру. 6. Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алып, қолды жоғары көтеру; дем шығарып, еңкею. **Қимылды ойын:** «Кім шапшаң секіреді?» Мақсаты: Ептілікті, шапшаңдықты, үйлесімді қозғалысты дамыту. Өтуі: Балалар екі топқа бөлінеді. Әр топтың алдында қатар қойылған таяқтар бар. Белгі бойынша бірінші ойыншы екі аяқпен барлық таяқтан секіріп өтіп, қайта оралады. Кім тез және дұрыс орындаса, сол топ жеңімпаз атанады. **Ұлттық ойын:**«Қаздар мен аңшы» Мақсаты: Ұлттық дәстүр мен қимыл үйлесімін дамыту, тапқырлыққа және жылдам шешім қабылдауға тәрбиелеу. Өтуі: Балалар – «қаздар», бір бала – «аңшы». Тәрбиеші белгі бергенде қаздар өз «үйшікке» (шеңберге) қарай жүгіріп жетуі керек. Аңшы тек ережеге сай бір қазды ғана «ұстай» алады.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 17 ақпан – 21ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі **17.02.**	**Сейсенбі** **18.02.**	**Сәрсенбі** **19.02.**	**Бейсенбі** **20.02**	**Жұма** **21.02**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Самокат тебу. **Міндеттері:** Балаларды шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:** Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүруге үйрету. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Самакат теп» ойын ойнату. Белгі бойынша кегелдер арасымен самакатпен жүріп өту. **Спорттық ойын элементтері**: «Мені қуып жетіндер» ойын ойнату.	**Тақырыбы**:Гимнастика отырғышта жүру. **Міндеттері:** Балаларды ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:** Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар: «**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын элементтері**:«Бәйге» Қазақ ұлттық ойын. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		**Тақырыбы**:Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру. **Міндеттері:**Балалардың гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. **Спорттық жаттығулар:«**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын элементтері**:«Арқан»ойын ойнау **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау	

Жоспардың құрылу кезеңі 24 ақпан – 28ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі **24.02.**	**Сейсенбі** **25.02.**	**Сәрсенбі** **26.02.**	**Бейсенбі** **27.02**	**Жұма** **28.02**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:20-25 сантиметр биіктіктен секіру. **Міндеттері**: Балалардың алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіруге үйрету; **Негізгі қимылдар:**Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:** «Шеңберді жүргіз» белгі арасымен. **Спорттық ойын элементтері**: «Жұбынды тап» ойынды ойнату **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың ойындарын жетілдіру, ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.	**Тақырыбы**:Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу. **Міндеттері:**Балалардың допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар**:Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Ұстап үлгер» ойыны.Балалар екі қатарға тұрады және бір қолмен бір-біріне доп лақтырысады, доп жерге тиген соң екі қолмен қағып алады. **Спорттық ойын элементтері**: «Күн мен түн» ойыны. Балалар екі топқа бөлінеді.Бір команда күн болса, екінші түн болады.Түн тобы үйге қарай жүгіреді, ал күн командасы олардың артынан қуады.		**Тақырыбы**:Келбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. **Міндеттері:**Балалардың әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1.Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу 2. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);**Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. **Спорттық жаттығулар:**«Кім алысқа лақтырады» ойыны. балаларға белгігедейін допты жеткізуді машықтау **Спорттық ойын элементтері**::" Допты ұстап қал"Балалар бір-біріне қарама-қарсы тұрады.Бірінші бала өзіне қарсы тұрған балаға доптыц лақтырып береді, ол жерге түсірмей қағып алуіы керек.	

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы наурыз айы, 2026 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: мектепалды Қызғалдақ тобы
Балалардың жасы 5-6 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 03 наурыз – 07 наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі **03.03.**	**Сейсенбі** **04.03.**	**Сәрсенбі** **05.03.**	**Бейсенбі** **06.03**	**Жұма** **07.03**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Доппен ойнаймыз **Міндеттері:** Балалардың допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр) дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. **Спорттық ойын элементтері**:	**Тақырыбы**: «Кім жылдам» ойыны **Міндеттері:** Балаларды заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру, икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру 2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. **Спорттық жаттығулар** Дене тәрбиесі мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес		**Тақырыбы**:Доптарды заттар арасымен домалату.. **Міндеттері:** Балалардың шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіруқабілеттерін дамыту. **Негізгі қимылдар:**1. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Ұстап ал»ойыны. 1,2,3-ұстап ал деген белгі бойынша , балалар ұстағыштан қаша жөнеледі ,ұстағыш болса біреуін ұстап ,қолын	

«Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.		тигізеді. **Спорттық ойын элементтері**:«Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 10 наурыз – 14наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі 10.03.	**Сейсенбі 11.03.**	**Сәрсенбі 12.03.**	**Бейсенбі 13.03**	**Жұма 14.03**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
	Тақырыбы: «Үйлесімділікті сақтаймыз» **Міндеттері:** заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; **Құрал-жабдықтар:** Гимнастикалық орындықтар, воландар, ракеткалар, конустар, ысқырық, шеңберлер. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, амандасу. – «Біз денемізді шынықтырамыз!» ұранымен көңіл-күйді көтеру. 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі бағытта жүру: шеңбермен, артқа, жантайып жүру. 3. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп, жанға сермеу. 4. Аяқ жаттығулары: – Аяқты кезек-кезек көтеру, өкшемен және ұшымен жүру. 5. Негізгі жаттығу: – Гимнастикалық орындық астынан еңбектеу. 6. Тыныс алу жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп терең дем алу, еңкейіп дем шығару.		**Тақырыбы**:20-25 сантиметр биіктіктен секіру. **Міндеттері**: Балалардың шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіруқабілеттерін дамыту. (**Кіріспе:** Бір тізбекпен жүру,баяу жүгіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен, содан кейін ұшымен қою, топылдату. **Негізгі қимылдар:**1.Шапшаң және баяу қарқынмен , жетекшіні ауыстырып жүгіру. 2. 20-25 сантиметр биіктіктен секіру. **Музыкалық-ырғақтық жаттығығулар:** балалар қайталайтын және өз элементтерін енгізетін таныс дене жаттығуларын музыкамен әдемі , көрікті орындауды көрсетеді. **Спорттық жаттығулар:** «Шеңберді жүргіз» белгі арасымен. **Спорттық ойын элементтері**: «Жұбынды тап» ойынды ойнату **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың ойындарын жетілдіру, ойындар үшін	

	Қимылды ойын: «Допты түсірме!» Мақсаты: Қолдың ептілігін, көз мөлшерін және үйлесімді қимылды дамыту. Өтуі: Балалар шеңбер бойымен тұрады. Воланды ракеткамен бір-біріне қағып береді. Кім воланды түсірмесе және дұрыс бағыттаса, сол жеңімпаз атанады. **Ұлттық ойын:**«Асық ату» Мақсаты: Қазақтың ұлттық ойындары арқылы дәлдікке, зейінділікке және ұқыптылыққа тәрбиелеу. Өтуі: Балалар кезекпен асық атып, нысанаға дәл тигізуге тырысады. Ойын барысында бір-бірін қолдап, ережені сақтай білуге үйренеді.		атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 17 наурыз – 21наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі 17.03.	**Сейсенбі 18.03.**	**Сәрсенбі 19.03.**	**Бейсенбі 20.03**	**Жұма 21.03**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Шеңберлерді бір –біріне домалату. **Міндеттері:** Балалардың допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр)қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. 2. Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Домалат түсірме»ойыны. Алыс шақырымға допты домалату. **Спорттық ойын элементтері**:«Ат жарыс» Қазақ халық ойыны. Екі баладан мәреге дейін атпен жарысу. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	**Тақырыбы**:Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер. **Міндеттері:** Балалардың оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру; 2. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). **Спорттық жаттығулар:**«Шеңберді домалат» ойыны**.** Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады. **Спорттық ойын элементтері**:«Доп кімде»ойыны. Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің табады		**Тақырыбы**:Допты себетке тастау. **Міндеттері:** Балалардың допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). **Негізгі қимылдар:**Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алуға үйрту; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. **Спорттық жаттығулар:**«Доп себетке» ойыны.Допты заттарға тигізуді ойнату. **Спорттық ойын элементтері**:«Тапта үндеме»ойыны. Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды ұсынады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 24 наурыз – 28наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі 24.03.	**Сейсенбі 25.03.**	**Сәрсенбі 26.03.**	**Бейсенбі 27.03**	**Жұма 28.03**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
			Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:**Балалардың допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр) жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру 2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. **Спорттық жаттығулар** Дене тәрбиесі мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы сәуір айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: мектепалды Қызғалдақ тобы
Балалардың жасы 5-6 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 31 наурыз – 04 сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 31.03.	**Сейсенбі 01.04.**	**Сәрсенбі 02.04.**	**Бейсенбі 03.04**	**Жұма 04.04**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Доптарды заттар арасымен домалату.. **Міндеттері:** Балаларды допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Ұстап	**Тақырыбы**:Гимнастика отырғышта жүру. **Міндеттері:**сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруге үйрету; **Негізгі қимылдар:**1. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру дағдысын меңгерту; 2.Гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өтуді үйрету. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға		**Тақырыбы**:Екі аяқпен жоғары секіру. **Міндеттері:**Балалардың биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіруге үйрету; **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.**2.**Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Спорттық ойын элементтері**:"Футбол" Берілген бағытта допты домалату .допты аяқтарымен бір- біріне домалату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.	

ал»ойыны. 1,2,3-ұстап ал деген белгі бойынша , балалар ұстағыштан қаша жөнеледі ,ұстағыш болса біреуін ұстап ,қолын тигізеді. **Спорттық ойын элементтері**:«Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.	арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеруге үйрету. **Спорттық жаттығулар: «**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.			

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 07сәуір – 11сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі **07.04.**	**Сейсенбі** **08.04.**	**Сәрсенбі** **09.04.**	**Бейсенбі** **10.04**	**Жұма** **11.04**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Самокат тебу. **Міндеттері:** Балаларды Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар: 1.**Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүруге үйрету. **2.**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру дағдыларын меңгерту. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Самакат теп» ойын ойнату.	**Тақырыбы**:Допты тура бағытта домалау. **Міндеттері:** Балалардың допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар: «**Жол бойынша қаз қаз жүру» ойыны.		**Тақырыбы**:Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру. **Міндеттері:**Балалардың сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруге жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.2.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. **Спорттық жаттығулар:**«Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын элементтері**:«Арқан»ойын ойнау **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау	

Белгі бойынша кегелдер арасымен самакатпен жүріп өту. **Спорттық ойын элементтері**: «Мені қуып жетіндер» ойын ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	кілемшелерге желімделінген малтатастан . **Спорттық ойын элементтері**:«Өзіңе жұп тап» ойыны. Ойыншыларға бір-бірден жалаудан таратады . «Өзіңе жұп тап»сөзбен, түстері бірдей жалаулары бар балалар жұп құрады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.			

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 14 сәуір – 18сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі **14.04.**	**Сейсенбі** **15.04.**	**Сәрсенбі** **16.04.**	**Бейсенбі** **17.04**	**Жұма** **18.04**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Шеңберлерді бір –біріне домалату. **Міндеттері:** Балалардың допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. 2. Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Домалат түсірме»ойыны. Алыс шақырымға допты домалату. **Спорттық ойын элементтері**:«Ат жарыс» Қазақ халық ойыны. Екі баладан мәреге дейін атпен жарысу. **Дербес қимыл**	**Тақырыбы**:Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер. **Міндеттері:** Балалардың биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секірудағдыларын арттыру; **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру; 2. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). **Спорттық жаттығулар:**«Шеңберді домалат» ойыны**.** Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады. **Спорттық ойын элементтері**:«Доп кімде»ойыны.		**Тақырыбы**:Допты себетке тастау. **Міндеттері:** Балалардың допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. **Спорттық жаттығулар:**«Доп себетке» ойыны.Допты заттарға тигізуді ойнату. **Спорттық ойын элементтері**:«Тапта үндеме»ойыны. Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды ұсынады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын	

белсенділігі.Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің табады . **Дербес қимыл белсенділігі .**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 21 сәуір – 25сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 21.04.	**Сейсенбі 22.04.**	**Сәрсенбі 23.04.**	**Бейсенбі 24.04**	**Жұма 25.04**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру. **Міндеттері:** Балаларды биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; 2. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Тапталған жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу. **Спорттық ойын элементтері**:	**Тақырыбы**:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:**допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалатуға үйрету; **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу ; екі аяқты кезекпен алға өкшемен , содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарында (4-5 рет жүрелеп, екі қол белде , екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп ,отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бүгу ,аяқ арасын алшақ ашып допты бір-біріне домалту. **Негізгі қимылдар:**1. Допты тор арқылы тастау. 2. Доптарды бір-біріне домалату. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Тыныс дене жаттығуларын түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеумен сәйкестікте орындау. **Спорттық жаттығулар:**«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне		**Тақырыбы**:Гимнастикалық отырғышта текшелерден аттау арқылы жүру. **Міндеттері:** Балалардың сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру дағдыларын дамыту **Негізгі қимылдар:**1. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. 2. Кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Дем ал-дем алма»Тыныс алу жаттығуларын орындату**.** **Спорттық ойын элементтері**:«Аң балалары қалай жүреді»ойыны. Балаларға аң қимылдарын музыкалық ырғақпен жүруді орындату. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	

«Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп,тіреуге ілінген ою – өрнекті орамалды алу тиіс. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.	допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. **Спорттық ойын элементтері**: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.			

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 28 сәуір – 02мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі **28.04.**	**Сейсенбі** **29.04.**	**Сәрсенбі** **30.04.**	**Бейсенбі** **01.05**	**Жұма** **02.05**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру. **Міндеттері:** Балаларды биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіруге үйрету; **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; 2. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Тапталған жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу. **Спорттық ойын элементтері**: «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны.	**Тақырыбы**:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:**допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалатуға үйрету **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу ; екі аяқты кезекпен алға өкшемен , содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарында (4-5 рет жүрелеп, екі қол белде , екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп ,отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бүгу ,аяқ арасын алшақ ашып допты бір-біріне домалту. **Негізгі қимылдар:**1. Допты тор арқылы тастау. 2. Доптарды бір-біріне домалату. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Тыныс дене жаттығуларын түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеумен сәйкестікте орындау. **Спорттық жаттығулар:**«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне			

Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп,тіреуге ілінген ою – өрнекті орамалды алу тиіс. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.	допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. **Спорттық ойын элементтері**: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.			

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы мамыр айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: мектепалды Қызғалдақ тобы
Балалардың жасы 5-6 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 05 мамыр – 09 мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі **05.05.**	**Сейсенбі** **06.04.**	**Сәрсенбі** **07.04.**	**Бейсенбі** **08.04**	**Жұма** **09.04**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:** Балалардың допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты	**Тақырыбы**:Гимнастика отырғышта жүру. **Міндеттері:**тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру дағдысын меңгерту; 2.Гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өтуді үйрету. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею.		**Тақырыбы**:Екі аяқпен жоғары секіру. **Міндеттері:**Балалардың бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіруге жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.**2.**Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. **Спорттық ойын элементтері**:"Футбол" Берілген бағытта допты домалату .допты аяқтарымен бір- біріне домалату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.	

лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. **Спорттық ойын элементтері**: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеруге үйрету. **Спорттық жаттығулар: «**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.			

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 12мамыр – 16мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі **12.05.**	**Сейсенбі** **13.05.**	**Сәрсенбі** **14.05.**	**Бейсенбі** **15.05**	**Жұма** **16.05**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Гимнастикалық отырғышта текшелерден аттау арқылы жүру. **Міндеттері:**Балалардың бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіруге жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. 2. Кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Дем ал-дем алма»Тыныс алу жаттығуларын орындату**.** **Спорттық ойын элементтері**:«Аң балалары қалай жүреді»ойыны.	**Тақырыбы**:Доптарды бір-біріне домалату. **Міндеттері:**Балалардың допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:** 1.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Алғақарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. **Спорттық жаттығулар:**«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.		**Тақырыбы**:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру. **Міндеттері:** Балаларды бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секірудағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; 2. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Кім алысқа секіреді» ойыны. Бір орыннан ұзындыққа секіру. **Спорттық ойын элементтері**:«Соқыртеке» ойыны. Бала «Соқыртеке» болып белгіленген ойыншының көзін байлап, оны бөлменің ортасына апарып, бірнеше рет шыр-көбелек	

Балаларға аң қимылдарын музыкалық ырғақпен жүруді орындату. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	**Спорттық ойын элементтері**: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.		айналдырады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 19мамыр – 23мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі **19.05.**	**Сейсенбі** **20.05.**	**Сәрсенбі** **21.05.**	**Бейсенбі** **22.05**	**Жұма** **23.05**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру. **Міндеттері:** Балаларды әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; 2. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар:**«Кім	**Тақырыбы**:Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер. **Міндеттері:** Балалардың бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру жағдайлар жасау. **Негізгі қимылдар:**1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру; 2. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). **Спорттық жаттығулар:**«Шеңберді домалат» ойыны**.** Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады. **Спорттық ойын**		**Тақырыбы**:Допты себетке тастау. **Міндеттері:** Балалардың допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру дағдыларын дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. **Спорттық жаттығулар:**«Доп себетке» ойыны.Допты заттарға тигізуді ойнату. **Спорттық ойын элементтері**:«Тапта үндеме»ойыны. Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды ұсынады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.	

алысқа секіреді» ойыны. Бір орыннан ұзындыққа секіру. **Спорттық ойын элементтері**:«Соқыртеке» ойыны. Бала «Соқыртеке» болып белгіленген ойыншының көзін байлап, оны бөлменің ортасына апарып, бірнеше рет шыр-көбелек айналдырады. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.	**элементтері**:«Доп кімде»ойыны. Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің табады . **Дербес қимыл белсенділігі .**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.			

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 26 мамыр – 30мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі **26.05.**	**Сейсенбі** **27.05.**	**Сәрсенбі** **28.05.**	**Бейсенбі** **29.05**	**Жұма** **30.05**
10.00-10.30	15.30 – 16.00		10.00-10.30	
Тақырыбы:Гимнастика отырғышта жүру. **Міндеттері:** Балаларды тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру қабілеттерін дамыту; **Негізгі қимылдар:** 1.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. 2.Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар: «**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын**	**Тақырыбы**:Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру. **Міндеттері:**Балалардың әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; **Негізгі қимылдар:**1. Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.2.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. **Спорттық жаттығулар:«**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау.		**Тақырыбы**:Гимнастика отырғышта жүру. **Міндеттері:**3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). **Негізгі қимылдар:** 1.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. 2.Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. **Музыкалық-ырғақтық қимылдар:**Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. **Спорттық жаттығулар: «**Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын элементтері**:«Бәйге» Қазақ ұлттық ойын. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген	

элементтері:«Бәйге» Қазақ ұлттық ойын. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.	Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . **Спорттық ойын элементтері**:«Арқан»ойын ойнау **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау		белсенділігін қолдау.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Ж.Шайдолдаев Әдіскер А.Т.Атыгаева

№1 педагогикалық кеңестің
шешімінде қабылданды
29.08.2024
(күні, айы, жылы)

БЕКІТЕМІН
№8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы
МКҚК меңгерушісі
_____ Ж.Сәутбекова
«29» 08 2024ж.

МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ ЖОСПАРЫ ЖӘНЕ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ НЕГІЗІНДЕ
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ НҰСҚАУШЫСЫНЫҢ 2024-2025 ОҚУ ЖЫЛЫНА
ОРАҢҒЫ «ҚОШАҚАН» ТОБЫНА АРНАЛҒАН
ТӘРБИЕЛЕУ-БІЛІМ БЕРУ ПРОЦЕСІНІҢ ЦИКЛОГРАММАСЫ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қыркүйек айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: ортаңғы «Қошақан» тобы
Балалардың жасы 3-4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 02-06 қыркүйек 2024 жыл

Дүйсенбі **02.09.**	**Сейсенбі** **03.09.**	**Сәрсенбі** **04.09.**	**Бейсенбі** **05.09**	**Жұма** **06.09**
09.00-09.20		10.35-10.55		09.00-09.20
Тақырыбы: «Доға астынан еңбектеу» **Міндеттері:** Балалардың тура бағытта еңбектеуге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.4-6 метр қашықтықта тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеуге үйрету; 2.Доғаның астымен (биіктігі 40 см) көлбеу модуль бойымен еңбектеуге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау		**Тақырыбы**: «Әдемі сап түзейміз!» **Міндеттері:** Балалардың бір-бірінің жанына сапқа тұрып, бір-бірден жүру дағдыларын жетілдіру. **Негізгі қимылдар:**1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүруге үйрету. 2.Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан, екінші жағына жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру **Дербес қимыл белсенділігі.** Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.		**Тақырыбы**: «Қуыршақ Дана сапта тұр» **Міндеттері:** Балалардың шеңберге тұру және шеңбердің іші, сырты, ортасын табуға қызығушылықтарын ояту; **Негізгі қимылдар:**1.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай бойымен жүруге үйрету. 2.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: К.Шайдолдаев Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 09-13 қыркүйек 2024 жыл

Дүйсенбі **09.09.**	**Сейсенбі** **10.09.**	**Сәрсенбі** **11.09.**	**Бейсенбі** **12.09**	**Жұма** **13.09**
09.00-09.20		10.35-10.55		09.00-09.20
Тақырыбы: «Жүру мен жүгіру дағдыларын дамыту» **Міндеттері:**Сапта бір қалыпты және бір-бірден жүгіруге қызығушылыққа баулу. **Негізгі қимылдар:**1. Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.		**Тақырыбы**: «Секіру жаттығулары, екі аяқпен секіру» **Міндеттері:** Балалардың тура жолмен тепе- теңдік сақтап жүруді дамыту. **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.		**Тақырыбы**: «Допты екі қолмен лақтыру» **Міндеттері:** Балалардың заттарды оң және сол қолмен (2,5-5метр) қашықтыққа лақтыруға баулу; **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 16-20 қыркүйек 2024 жыл

Дүйсенбі **16.09.**	**Сейсенбі** **17.09.**	**Сәрсенбі** **18.09.**	**Бейсенбі** **19.09**	**Жұма** **20.09**
09.00-09.20		10.35-10.55		09.00-09.20
Тақырыбы: «Әртүрлі бағытта жүру» **Міндеттері:** Балалардың сапта бірқалыпты және аяқтың ұшымен жүру шапшаңдықты дамыту. **Негізгі қимылдар:**1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүруге үйрету. 2. еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналып жүруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.		**Тақырыбы**: «Екі аяқпен сызықтан секіру» **Міндеттері:** Балалардың тура жолмен тепе- теңдік сақтап жүруге қызығушылықтарын ояту **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен) **Дербес қимыл белсенділігі.** Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.		**Тақырыбы**: «Допты екі қолмен қағып алу» **Міндеттері:** Балалардың заттарды оң және сол қолмен (2,5-5метр) қашықтыққа лақтыруға дамыту; **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев К

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 23-27 қыркүйек 2026 жыл

Дүйсенбі **23.09.**	**Сейсенбі** **24.09.**	**Сәрсенбі** **25.09.**	**Бейсенбі** **26.09**	**Жұма** **27.09**
09.00-09.20		10.35-10.55		09.00-09.20
Тақырыбы: «Тақтайша үстімен жүру» **Міндеттері:**Сапта тапсырмаларды орындай отырып жүру дағдысын қалыптастыру. **Негізгі қимылдар:**1Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай бойымен жүруге үйрету. 2.Белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою дағдысын меңгерту. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.		**Тақырыбы**: «Доға астынан еңбектеу» **Міндеттері:** Балалардың тура бағытта еңбектеуге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.4-6 метр қашықтықта тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеуге үйрету; 2.Доғаның астымен (биіктігі 40 см) көлбеу модуль бойымен еңбектеуге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау		**Тақырыбы**: «Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу» **Міндеттері:**Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.Көлбеу модуль бойымен, саты бойымен өрмелеу; 2.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр) **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев К

Әдіскер А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қазан айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы
Топ:ортаңғы «Қошақан» тобы
Балалардың жасы3-4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі30 қыркүйек – 04 қазан 2024 жыл

Дүйсенбі **30.09.**	**Сейсенбі** **01.10.**	**Сәрсенбі** **02.10.**	**Бейсенбі** **03.10**	**Жұма** **04.10**
09.00-09.20		10.35-10.55		09.00-09.20
Тақырыбы: «Қояндар мен қасқыр» қимылды ойын **Міндеттері:**Аяқтың ұшымен, жүгіру .50-60 секунд ішінде тоқтамай баяу қарқынмен жүгіру. Белгі бойынша көрсетілген жерге дейін жүгіруге үйрету **Негізгі қимылдар:**1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура шеңбер бойымен жүгіруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Қимылды ойындар:** Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету.		**Тақырыбы**: «Торғайлар мен мысық» **Міндеттері:** Балалардың жерде жатқан арқан бойымен тепе- теңдік сақтап жүру. Арқан бойымен тепе-теңдік сақтап жүруге дамыту. **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеуге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Қимылды ойындар:** Кеңістікті бағдарлауға, «жүг»р», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге баулу.		**Тақырыбы**: «Қол, аяққа арналған жаттығу жасаймыз» **Міндеттері:**Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай бойымен жүруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру **Қимылды ойындар:** Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев К Әдіскер Атыгаева А

Жоспардың құрылу кезеңі 07-11 қазан 2024 жыл

Дүйсенбі **07.10.**	**Сейсенбі** **08.10.**	**Сәрсенбі** **09.10.**	**Бейсенбі** **10.10**	**Жұма** **11.10**
09.00-09.20		10.35-10.55		09.00-09.20
Тақырыбы: «Доппен ойындар ойнаймыз» **Міндеттері:**2,5-5 м қашықтыққа заттарды оң және сол қолмен лақтыру қызығушылыққа баулу. **Негізгі қимылдар:**1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.		**Тақырыбы**: «Доға астынан еңбектеу» **Міндеттері:**Тартылған арқанның астынан еңбектеп өту (биіктігі 40 см) Доғаның астынан еңбектеп өту (биіктігі 40 см) 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеуге үйрету **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.		**Тақырыбы**: «Кедергілерден өтіп үйренейік» **Міндеттері:** Балалардың жерде жатқан арқан бойымен тепе- теңдік сақтап жүруге, арқан бойымен тепе-теңдік сақтап жүруге дағдыландыру. **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен) көтеруге баулу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге үйрету.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев К Әдіскер Н.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 14-18 қазан 2024 жыл

Дүйсенбі **14.10.**	**Сейсенбі** **15.10.**	**Сәрсенбі** **16.10.**	**Бейсенбі** **17.10**	**Жұма** **18.10**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Тақтайша үстімен жүру» **Міндеттері:**Екеуден жұппен жүруге қызығушылыққа баулу. **Негізгі қимылдар:**1. Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.	**Тақырыбы**: «Спорттық элементтері бар ойындар» **Міндеттері:**Аяқтың ұшымен, жүгіру .50-60 секунд ішінде тоқтамай баяу қарқынмен жүгіру. Белгі бойынша көрсетілген жерге дейін жүгіру. **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету.		**Тақырыбы**: «Таза ауадағы қимыл - қозғалыс» **Міндеттері:**2-3 метр қашықтыққа алға жылжып секіру. Ілініп тұрған затка секіріп қолмен жетуге үйрету **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру **Дербес қимыл белсенділігі.** Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев К

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 21-25 қазан 2024 жыл

Дүйсенбі **21.10.**	**Сейсенбі** **22.10.**	**Сәрсенбі** **23.10.**	**Бейсенбі** **24.10**	**Жұма** **25.10**
09.00-09.20		10.35-10.55		09.00-09.20
Тақырыбы: «Тақтайша үстімен жүру» **Міндеттері:**Жерде жатқан арқан бойымен тепе- теңдік сақтап жүру. Арқан бойымен тепе-теңдік сақтап жүру. **Негізгі қимылдар:**1. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбей тақтай бойымен жүруді үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.		**Тақырыбы**: «Дене бітімін дұрыс ұстау» **Міндеттері:**Екеуден жұппен жүруге, аяқтың ұшымен, жүгіру .50-60 секунд ішінде тоқтамай баяу қарқынмен жүгіруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдыларын қалыптастыру. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.		**Тақырыбы**: «Қауіпсіз қимыл - қозғалыс» **Міндеттері:**Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.4-6 метр қашықтықта тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеуге үйрету. 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; **Дербес қимыл белсенділігі.** Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев К

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 28 қазан – 01 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі **28.10.**	**Сейсенбі** **29.10.**	**Сәрсенбі** **30.10.**	**Бейсенбі** **31.10**	**Жұма** **01.11**
09.00-09.20		10.35-10.55		09.00-09.20
Тақырыбы: «Әр түрлі бағытта жүру» **Міндеттері:**Жерде жатқан арқан бойымен тепе- теңдік сақтап жүру. Арқан бойымен тепе-теңдік сақтап жүру. **Негізгі қимылдар:**1. Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.		**Тақырыбы**: «Екі аяқпен секіріп үйренейік» **Міндеттері:**2-3 метр қашықтыққа алға жылжып секіру. Ілініп тұрған затка секіріп қолмен жету **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.1,5-2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.		**Тақырыбы**: «Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу» **Міндеттері:**Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту **Негізгі қимылдар:**1.Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеуге үйрету. 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру **Дербес қимыл белсенділігі.** Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау..

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев К

Әдіскер А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қараша айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: ортаңғы «Кошақан» тобы
Балалардың жасы 3-4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 04 қараша – 08 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі **04.11.**	**Сейсенбі** **05.11.**	**Сәрсенбі** **06.11.**	**Бейсенбі** **07.11**	**Жұма** **08.11**
09.00-09.20		10.35-10.55		09.00-09.20
Тақырыбы: «Бір сызықтан секіреміз» **Міндеттері:**15-20см биіктен секіруге қызығушылықтарын ояту. **Негізгі қимылдар:**1. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.Құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіруге дағдыландыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.** Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру		**Тақырыбы**: «Доға астынан еңбектеу» **Міндеттері:** Балалардың туннель арқылы еңбектеуге дамыту. **Негізгі қимылдар:**1.4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеуге тәрбиелеу. 2.Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) өрмелеу дағдыларын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.		**Тақырыбы**: «Допты екі қолмен лақтыру» **Міндеттері:** Балалардың төменнен екі қолмен көлденең нысанаға затты лақтыруға үйрету (2,5-5 м қашықтықта) **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға баулу.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев К Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 11 қараша – 15 қараша 2026 жыл

Дүйсенбі 11.11.	**Сейсенбі 12.11.**	**Сәрсенбі 13.11.**	**Бейсенбі 14.11**	**Жұма 15.11**
09.00-09.20		10.35-10.55		09.00-09.20
Тақырыбы: «Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу» **Міндеттері:**Балаларды саты бойымен өрмелеуге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр) дағдысын қалыптастыру. 2.Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеуге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.		**Тақырыбы**: «Қол, аяқ, бұлшықеттеріне арналған жаттығулар» **Міндеттері:**Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.		**Тақырыбы**Спорттық ойындар **Міндеттері:**Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту **Негізгі қимылдар:**1.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтаймен жүруге үйрету. 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; **Дербес қимыл белсенділігі.** Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев К Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 18 қараша – 22 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі **18.11.**	**Сейсенбі** **19.11.**	**Сәрсенбі** **20.11.**	**Бейсенбі** **21.11**	**Жұма** **22.11**
09.00-09.20		10.35-10.55		09.00-09.20
Тақырыбы: Салауатты өмір салты **Міндеттері:**Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту. **Негізгі қимылдар:**1. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.** Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).		**Тақырыбы**: «Доға астынан еңбектеу» **Міндеттері:** Балалардың туннель арқылы еңбектеуге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Негізгі қимылдар:**1.Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40см(еңбектеуге үйрету. 2.4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеуге үйрету. **Музыкалық-ырғақтық жаттығығулар** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. **Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.** Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықтыарттыру		**Тақырыбы**: Кедергілерден өтіп үйренеміз **Міндеттері:** Балаларды шашырап және қайта саппен жүруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; **Негізгі қимылдар:**1.Туннель арқылы еңбектеу, саты бойымен өрмелеу дағдыларын қалыптастыру. 2.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсуге (биіктігі 1,5м) үйрету. **Музыкалық-ырғақтық жаттығығулар** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев К

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 25 қараша – 29 қараша 2024 жыл

Дүйсенбі **25.11.**	**Сейсенбі** **26.11.**	**Сәрсенбі** **27.11.**	**Бейсенбі** **28.11**	**Жұма** **29.11**
09.00-09.20		10.35-10.55		09.00-09.20
Тақырыбы: «Тақтайша үстімен жүру» **Міндеттері:**Қол ұстасып,жұппен жүруге қызығушылыққа баулу. **Негізгі қимылдар:**1. Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету. 2.Бірқалыпты аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден жүруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінугеүйрету.		**Тақырыбы**: «Таза ауадағы қимыл - қозғалыс» **Міндеттері:**Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.		**Тақырыбы**: Дене бітімін дұрыс ұстау **Міндеттері:**Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту **Негізгі қимылдар:**1.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай бойымен (20-30см) жүру дағдысын қалыптастыру; 2.Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып жүруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру **Дербес қимыл белсенділігі.** Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев К

Әдіскер А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы желтоқсан айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: ортаңғы «Айгөлек» тобы
Балалардың жасы 3-4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 02 желтоқсан – 06 желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі **02.12.**	**Сейсенбі** **03.12.**	**Сәрсенбі** **04.12.**	**Бейсенбі** **05.12**	**Жұма** **06.12**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Тақтайша үстімен жүру» **Міндеттері:**Сапта бір-бірден және екеуден жұппен жүруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Әртүрлі бағытта тура шеңбер бойымен, жыланша шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүруге үйрету. 2.Заттарды айналып жүруге, еденге қойылған заттардан аттап жүруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.	**Тақырыбы**: «Доға астынан еңбектеу» **Міндеттері:**Заттарды айналып еңбектеуге баулу. **Негізгі қимылдар:**1.4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеуге үйрету. 2.Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен еңбектеуге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.		**Тақырыбы**: «Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу» **Міндеттері:**Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Негізгі қимылдар:**1.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуге және одан түсуге(биіктігі 1,5 м) өрмелеу дағдысын қалыптастыру; 2.Туннель арқылы және саты бойымен өрмелеуге үйрету **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінугеүйрету	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 09 желтоқсан – 13 желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі **09.12.**	**Сейсенбі** **10.12.**	**Сәрсенбі** **11.12.**	**Бейсенбі** **12.12**	**Жұма** **13.12**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Қауіпсіз қимыл – қозғалыс» **Міндеттері:**Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Негізгі қимылдар:**1.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. 2. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен) **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.	**Тақырыбы**: «Әртүрлі бағытта жүру» **Міндеттері:**Тура жолмен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету **Негізгі қимылдар:**1. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. 2. Тепе – теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай бойымен жүруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.		**Тақырыбы:** «Допты екі қолмен лақтырып үйренеміз» **Міндеттері:**Допты жоғары лақтырып,қағып алуға үйрету **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескеру	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 16 желтоқсан – 20 желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі **16.12.**	**Сейсенбі** **17.12.**	**Сәрсенбі** **18.12.**	**Бейсенбі** **19.12**	**Жұма** **20.12**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
	Тақырыбы: «Допты қағып алу» **Міндеттері:**Допты жоғары лақтырып,қағып алуға үйрету **Негізгі қимылдар:** 1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.		**Тақырыбы**: «Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу» **Міндеттері:** Балалардың сапта бір-бірден және екеуден жұппен жүруге үйрету. **Негізгі қимылдар:** 1.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуге және одан түсуге(биіктігі 1,5 м) өрмелеу дағдысын қалыптастыру; 2.Туннель арқылы және саты бойымен өрмелеуге үйрету **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 23 желтоқсан – 27 желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі **23.12.**	**Сейсенбі** **24.12.**	**Сәрсенбі** **25.12.**	**Бейсенбі** **26.12**	**Жұма** **27.12**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Екі аяқпен секіріп үйренеміз» **Міндеттері:**Құрсаудан құрсауға секіруге үйрету **Негізгі қимылдар:**1. Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.	**Тақырыбы**: «Тақтайша үстімен жүру» **Міндеттері:**Сапта бір-бірден және екеуден жұппен жүруге үйрету **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге үйрету.		**Тақырыбы**: «Доға астымен еңбектеу» **Міндеттері:**Туннель арқылы және доға астымен еңбектеуге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 30 желтоқсан – 03 қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі **30.12.**	**Сейсенбі** **31.12.**	**Сәрсенбі** **01.01.**	**Бейсенбі** **02.01**	**Жұма** **03.01**
09.00-09.20	10.35-10.55			09.30-09.55
Тақырыбы: «Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу» **Міндеттері:**Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту **Негізгі қимылдар:** 1.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуге және одан түсуге(биіктігі 1,5 м) өрмелеу дағдысын қалыптастыру; 2.Туннель арқылы және саты бойымен өрмелеуге үйрету **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдаукөрсету.	**Тақырыбы**: «Қояндар мен қасқырлар» **Міндеттері:**Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.			

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қаңтар айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: ортаңғы «Айгөлек» тобы
Балалардың жасы 3-4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 06 қаңтар – 10 қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі **06.01.**	**Сейсенбі** **07.01.**	**Сәрсенбі** **08.01.**	**Бейсенбі** **09.01**	**Жұма** **10.01**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Тақтайша үстімен жүру» **Міндеттері:**«Жыланша» ирелеңдеп заттар арасымен жүруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.	**Тақырыбы**: «Доға астынан еңбектеу» **Міндеттері:** Балалардың заттардың арасымен еңбектеу дағдыларды қалыптастыру **Негізгі қимылдар:**1.4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеуге үйрету. 2.Еденге қойылған тақтай бойымен өрмелеуге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу		**Тақырыбы**: «Торғайлар мен мысықтар» **Міндеттері:**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру **Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.** Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев ФӘдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 13 қаңтар – 17 қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі **13.01.**	**Сейсенбі** **14.01.**	**Сәрсенбі** **15.01.**	**Бейсенбі** **16.01**	**Жұма** **17.01**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Спорттық элементтері бар ойындар» **Міндеттері:**Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Кеудеге арналған жаттығулар: - солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау	**Тақырыбы**: «Кедергілерден өтіп үйрену» **Міндеттері:**Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескеру		**Тақырыбы**: «Салауатты өмір салты» **Міндеттері:**Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту. **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Кеудеге арналған жаттығулар: - допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 20 қаңтар – 24 қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі **20.01.**	**Сейсенбі** **21.01.**	**Сәрсенбі** **22.01.**	**Бейсенбі** **23.01**	**Жұма** **24.01**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Дене бітімін дұрыс ұстау» **Міндеттері:**Қол ұстасып және арқаннан ұстап жүрудағдыларын дамыту. **Негізгі қимылдар:**1. Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Кеудеге арналған жаттығулар: - допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.	**Тақырыбы**: «Шанамен сырғанап үйренеміз» **Міндеттері:**Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Кеудеге арналған жаттығулар: солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); - аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.** Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету,		**Тақырыбы**: «Таза ауадағы қимыл - қозғалыс» **Міндеттері:**15-20 см биіктіктен секіру, сызықтан секіруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); - аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 27 қаңтар – 31 қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі **27.01.**	**Сейсенбі** **28.01.**	**Сәрсенбі** **29.01.**	**Бейсенбі** **30.01**	**Жұма** **31.01**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Қауіпсіз қимыл - қозғалыс» **Міндеттері:**. Тура және шеңбер бойымен жүруге, сызықтан секіруге үйрету **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыруға үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Кеудеге арналған жаттығулар: - допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.	**Тақырыбы**: «Ұлттық қимылды ойындар» **Міндеттері:**«Оқтау тартыс» Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету **Негізгі қимылдар:**1. (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Кеудеге арналған жаттығулар: солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); - аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.		**Тақырыбы**: «Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу» **Міндеттері:**Саты бойымен өрмелеуге үйрету **Негізгі қимылдар:**1. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** - аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы ақпан айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: ортаңғы «Айгөлек» тобы
Балалардың жасы 3-4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 03 ақпан – 07 ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі **03.02.**	**Сейсенбі** **04.02.**	**Сәрсенбі** **05.02.**	**Бейсенбі** **06.02**	**Жұма** **07.02**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Спорттық ойын түрлері» **Міндеттері:**Жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге,ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр) 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді **Дербес қимыл белсенділігі.** Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.	**Тақырыбы**: «Доппен ойналатын ойындар» **Міндеттері:**Допты жоғары лақтыру,қағып алу дағдыларын қалыптастыру. **Негізгі қимылдар:**1. гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.** Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау.		**Тақырыбы**: «Жалпы дамыту жаттығулары» **Міндеттері:**Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.** Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 10 ақпан – 14 ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі **10.02.**	**Сейсенбі** **11.02.**	**Сәрсенбі** **12.02.**	**Бейсенбі** **13.02**	**Жұма** **14.02**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Өрмелеу және еңбектеу» **Міндеттері:**Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу, Гимнастикалық қабырғаға (биіктігі 1,5 метр)өрмелеу және одан түсу. **Негізгі қимылдар:**1. әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.** Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.	**Тақырыбы**: «Кедергілерден өтіп үйрену» **Міндеттері:**Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға допты лақтыру. Белгі бойынша көрсетілген жерге дейін жүгіру. **Негізгі қимылдар:**1. әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.** Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.		**Тақырыбы**: «Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу» **Міндеттері:**Гимнастикалық қабырғаға (биіктігі 1,5 метр)өрмелеу және одан түсуге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр) 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 17 ақпан – 21 ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі **17.02.**	**Сейсенбі** **18.02.**	**Сәрсенбі** **19.02.**	**Бейсенбі** **20.02**	**Жұма** **21.02**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Тақтайша үстімен жүру» **Міндеттері:**Жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.	**Тақырыбы**: «Доға астынан еңбектеу» **Міндеттері:**Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеуге икемділікті дамыту; **Негізгі қимылдар:**1. әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.** Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру		**Тақырыбы**: «Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу» **Міндеттері:** Балалардың гимнастикалық қабырғаға (биіктігі 1,5 метр)өрмелеу және одан түсу дағдыларын бекіту. **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 24 ақпан – 28 ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі **24.02.**	**Сейсенбі** **25.02.**	**Сәрсенбі** **26.02.**	**Бейсенбі** **27.02**	**Жұма** **28.02**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Допты екі қолмен лақтыру» **Міндеттері:**Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға допты лақтыруға үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.	**Тақырыбы**: «Тақтайша үстімен жүру» **Міндеттері:**Жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. **Негізгі қимылдар:**1. жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр) 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді **Дербес қимыл белсенділігі.** Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау. **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту.		**Тақырыбы**: «Екі аяқпен секіру» **Міндеттері:**Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.** Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы наурыз айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: ортаңғы «Айгөлек» тобы
Балалардың жасы 3-4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 03 наурыз – 07 наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі **03.03.**	**Сейсенбі** **04.03.**	**Сәрсенбі** **05.03.**	**Бейсенбі** **06.03**	**Жұма** **07.03**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Тақтайша үстімен жүру» **Міндеттері:**Тура және шеңбер бойымен «жыланша» ирелеңдеп жүру дағдысын қалыптастыру. **Негізгі қимылдар:**1Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай бойымен жүруге үйрету. 2.Белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою дағдысын меңгерту. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.	**Тақырыбы**: «Доға астынан еңбектеу» **Міндеттері:**Шашырап қайта саппен жүруге, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсуге(биіктігі 1,5 метр)үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.4-6 метр қашықтықта тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеуге үйрету; 2.Доғаның астымен (биіктігі 40 см) көлбеу модуль бойымен еңбектеуге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.		**Тақырыбы**: «Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу» **Міндеттері:**Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсуге үйрету (биіктігі 1,5 метр) **Негізгі қимылдар:**1.Көлбеу модуль бойымен, саты бойымен өрмелеу; 2.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр) **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 10 наурыз – 14 наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі **10.03.**	**Сейсенбі** **11.03.**	**Сәрсенбі** **12.03.**	**Бейсенбі** **13.03**	**Жұма** **14.03**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу» **Міндеттері:**Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсуге үйрету (биіктігі 1,5 метр) **Негізгі қимылдар:**1.Көлбеу модуль бойымен, саты бойымен өрмелеу; 2.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр) **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.	**Тақырыбы**: «Дене бітімін дұрыс ұстау» **Міндеттері:**Тура және шеңбер бойымен «жыланша» ирелеңдеп жүруге тәрбиелеу **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдыларын қалыптастыру. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.		**Тақырыбы**: «Қауіпсіз қимыл - қозғалыс» **Міндеттері:**Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.4-6 метр қашықтықта тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеуге үйрету. 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; **Дербес қимыл белсенділігі.** Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 17 наурыз – 21 наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі **17.03.**	**Сейсенбі** **18.03.**	**Сәрсенбі** **19.03.**	**Бейсенбі** **20.03**	**Жұма** **21.03**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Доппен ойындар ойнаймыз» **Міндеттері:**Оң және сол қолмен допты кеуде тұстан лақтыру.(1,5-2метр қашықтықтан) **Негізгі қимылдар:**1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.	**Тақырыбы**: «Доға астынан еңбектеу» **Міндеттері:**Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсуге, (биіктігі 1,5 метр) еденге қойылған заттардан аттап жүруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.		**Тақырыбы**: «Кедергілерден өтіп үйренейік» **Міндеттері:**Тура және шеңбер бойымен «жыланша» ирелеңдеп жүруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен) көтеруге баулу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге үйрету.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев ФӘдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 24 наурыз – 28 наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі **24.03.**	**Сейсенбі** **25.03.**	**Сәрсенбі** **26.03.**	**Бейсенбі** **27.03**	**Жұма** **28.03**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
			Тақырыбы: «Допты екі қолмен қағып алу» **Міндеттері:**Оң және сол қолмен биіктігі 1,2 метр тік нысанаға допты лақтыруға үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы сәуір айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: ортаңғы «Айгөлек» тобы
Балалардың жасы 3-4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 31 наурыз – 04сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 31.03.	**Сейсенбі 01.04.**	**Сәрсенбі 02.04.**	**Бейсенбі 03.04**	**Жұма 04.04**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу» **Міндеттері:**Заттардың арасымен еңбектеудің қарапайым дағдыларын жетілдіру; **Негізгі қимылдар:**1. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр) дағдысын қалыптастыру. 2.Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеуге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.	**Тақырыбы**: «Қол, аяқ, бұлшықеттеріне арналған жаттығулар» **Міндеттері:**Оң және сол қолмен тік нысанаға заттарды (биіктігі 1,2 метр) лақтыру дағдыларын дамыту. **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.		**Тақырыбы**Спорттық ойындар **Міндеттері:**Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтаймен жүруге үйрету. 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; **Дербес қимыл белсенділігі.** Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев ФӘдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 07 сәуір – 11 сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі **07.04.**	**Сейсенбі** **08.04.**	**Сәрсенбі** **09.04.**	**Бейсенбі** **10.04**	**Жұма** **11.04**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Жүру мен жүгіру дағдыларын дамыту» **Міндеттері:**Жан-жаққа баяу айналып жүру.Белгі бойынша тоқтап, қайта жүгіруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.	**Тақырыбы**: «Секіру жаттығулары, екі аяқпен секіру» **Міндеттері:**Тұрған орнында қос аяқпен секіруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.		**Тақырыбы**: «Допты екі қолмен лақтыру» **Міндеттері:**Оң және сол қолмен тік нысанаға заттарды (биіктігі 1,2 метр) лақтыруға үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 14 сәуір – 18 сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі **14.04.**	**Сейсенбі** **15.04.**	**Сәрсенбі** **16.04.**	**Бейсенбі** **17.04**	**Жұма** **18.04**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Қояндар мен қасқыр» қимылды ойын **Міндеттері:**Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура шеңбер бойымен жүгіруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Қимылды ойындар:** Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету.	**Тақырыбы**: «Торғайлар мен мысық» **Міндеттері:**Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеуге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Қимылды ойындар:** Кеңістікті бағдарлауға, «жүг»р», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге баулу.		**Тақырыбы**: «Қол, аяққа арналған жаттығу жасаймыз» **Міндеттері:**Аяқты алшақ қойып отырып, бір-біріне (1,5-2 метр) қашықтықта допты домалатуға, шеңбер бойымен «ирелеңдеп» және шашаырап жүгіруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай бойымен жүруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру **Қимылды ойындар:** Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 21 сәуір – 25 сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі **21.04.**	**Сейсенбі** **22.04.**	**Сәрсенбі** **23.04.**	**Бейсенбі** **24.04**	**Жұма** **25.04**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Доппен ойындар ойнаймыз» **Міндеттері:**Аяқты алшақ қойып отырып, бір-біріне (1,5-2 метр) қашықтықта допты домалатуға үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.	**Тақырыбы**: «Доға астынан еңбектеу» **Міндеттері:**Биіктігі 40 см доғаның астынан еңбектеп өту дағдыларын қалыптастыру. **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.		**Тақырыбы**: «Кедергілерден өтіп үйренейік» **Міндеттері:** Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу; **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен) көтеруге баулу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге үйрету.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев ФӘдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 28сәуір – 02мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі **28.04.**	**Сейсенбі** **29.04.**	**Сәрсенбі** **30.04.**	**Бейсенбі** **01.05**	**Жұма** **02.05**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Әртүрлі бағытта жүру» **Міндеттері:**Жан-жаққа баяу айналып жүруге дағдыландыру. **Негізгі қимылдар:**1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүруге үйрету. 2. еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналып жүруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.	**Тақырыбы**: «Екі аяқпен сызықтан секіру» **Міндеттері:**Тұрған орнында қос аяқпен секіруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен) **Дербес қимыл белсенділігі.** Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.			

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы мамыр айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: ортаңғы «Айгөлек» тобы
Балалардың жасы 3-4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 05 мамыр – 09 мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі **05.05.**	**Сейсенбі** **06.05.**	**Сәрсенбі** **07.05.**	**Бейсенбі** **08.05**	**Жұма** **09.05**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Тақтайша үстімен жүру» **Міндеттері:**Жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге баулу. **Негізгі қимылдар:**1. Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру	**Тақырыбы**: «Спорттық элементтері бар ойындар» **Міндеттері:**Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру, еденге қойылған заттардан аттап жүруге тәрбиелеу **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету.		**Тақырыбы**: «Таза ауадағы қимыл - қозғалыс» **Міндеттері:**Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру **Дербес қимыл белсенділігі.** Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев ФӘдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 12 мамыр – 16 мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі **12.05.**	**Сейсенбі** **13.05.**	**Сәрсенбі** **14.05.**	**Бейсенбі** **15.05**	**Жұма** **16.05**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Доға астынан еңбектеу» **Міндеттері:**Тұрған орнынан жоғары секіру дағдыларды қалыптастыру **Негізгі қимылдар:**1.4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеуге үйрету. 2.Еденге қойылған тақтай бойымен өрмелеуге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу	**Тақырыбы**: «Әдемі сап түзейміз!» **Міндеттері:**Жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру дағдыларын жетілдіру. **Негізгі қимылдар:**1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүруге үйрету. 2.Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан, екінші жағына жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру **Дербес қимыл белсенділігі.** Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.		**Тақырыбы**: «Қуыршақ Дана сапта тұр» **Міндеттері:**Шеңбер бойымен «ирелеңдеп» және шашырап жүгіруге қызығушылықтарын ояту; **Негізгі қимылдар:**1.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай бойымен жүруге үйрету. 2.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер Атыгаева А

Жоспардың құрылу кезеңі 19 мамыр – 23 мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі **19.05.**	**Сейсенбі** **20.05.**	**Сәрсенбі** **21.05.**	**Бейсенбі** **22.05**	**Жұма** **23.05**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Әр түрлі бағытта жүру» **Міндеттері:**Жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.	**Тақырыбы**: «Екі аяқпен секіріп үйренейік» **Міндеттері:**Тұрған орнынан жоғары секіруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету. 2.1,5-2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.** Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.		**Тақырыбы**: «Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу» **Міндеттері:**Гимнастикалық қабырғаға (биіктігі 1,5 метр)өрмелеу және одан түсуге дағдыландыру. **Негізгі қимылдар:**1.Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеуге үйрету. 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру **Дербес қимыл белсенділігі.** Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау..	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 26 мамыр – 30 мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі **26.05.**	**Сейсенбі** **27.05.**	**Сәрсенбі** **28.05.**	**Бейсенбі** **29.05**	**Жұма** **30.05**
09.00-09.20	10.35-10.55		09.00-09.20	
Тақырыбы: «Тақтайша үстімен жүру» **Міндеттері:**Еденге қойылған заттардан аттап жүруге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1. Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету. 2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.	**Тақырыбы**: «Доға астынан еңбектеу» **Міндеттері:**Тұрған орнынан жоғары секіру дағдыларды қалыптастыру **Негізгі қимылдар:**1.4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеуге үйрету. 2.Еденге қойылған тақтай бойымен өрмелеуге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. **Спорттық жаттығулар:** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу		**Тақырыбы**: «Торғайлар мен мысықтар» **Міндеттері:**Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. **Негізгі қимылдар:**1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру **Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.** Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету **Дербес қимыл белсенділігі.** Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева