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

БЕКІТЕМІН
№8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы
МКҚК меңгерушісі
_____ Ж.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 «КӨБЕЛЕК», «КҮНШУАҚ» ТОПТАРЫНА АРНАЛҒАН
ТӘРБИЕЛЕУ-БІЛІМ БЕРУ ПРОЦЕСІНІҢ ЦИКЛОГРАММАСЫ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Шегебаев Ф.Ф.

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»

Группа: Предшкольная группа «Көбелек».

Возраст детей:5 - лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):2-6сентябрь месяц, 2024-2025учебный год.

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
1-неделя 03.09. 2024 год	Тема: Построение в колонну Цель: Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному. Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному,ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчели на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	Общеразвивающие упражнения 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки на поясе. 1.1. Раскрыть ладони, сказать: «Вот». 1.2. Исходное положение: (повторить 5–6 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки на уровне груди. 2.1. Согнуть колени, руки на уровне подбородка сказать: «Вот». 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, корпус расслаблен, руки на уровне подбородка. 3.1. В положении сидя, хлопают в ладоши. 3.2. Исходное положение: (повторить 5 раз). 4. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на уровне груди. 4.1. Руки на уровне груди, согнуть в кулак, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: раскрыть ладони, сказать: «Вот». Повторить 5 р	Организационно- поисковый — Катание мяча до финишной прямой. — Ходьба по гимнастической скамейке.	Подвижная игра «Кто скорее доберется до флажка». Цель: Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.	Рефлексивно-корригирующий Дыхательные упражнения «Давайте отдохнем»

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
1-неделя **04.09. 2024год**	**Тема:**Дружные ребята **Цель:** ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске. прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Ходьба, музыка заиграла быстрей, побежали поскорей	**Общеразвивающие упражнения** Исходное положение: основная стойка, руки держат палку. 1. Вытянуть палку вперед; 2. Опустить правую руку вниз, левой рукой поднять палку вверх; 3. Палку вытянуть вперед; 4. Опустить левую руку вниз, правой рукой поднять палку вверх; 5. Вытянуть палку вперед; 6. Принять исходное положение. Исходное положение: ноги врозь, двумя руками держать палку на уровне груди. 1-2. Наклоны вперед, коснуться руками пола; 3-4. Принять исходное положение. Исходное положение: палка на полу, принять основную стойку. 1. Перешагнуть палку,сделать шаг вперед; 2. Приставить левую ногу; 3. Перешагнуть палку, сделать шаг назад; 4. Левой ногой сделать шаг назад. Исходное положение: стоя на колени, держать палку двумя руками на уровне груди. 1. Поднять палку вверх; 2. Повороты на право; 3. Выпрямиться поднять палку вверх; 4. Исходное положение: повторить с левой стороны.	**Организационно- поисковый** - катание мяча между предметами.	**Подвижная игра:** «Сбей кеглю». Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2 м, бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу, точность броска.	**Рефлексивно-корригирующий.** Ходьба в колонне по одному.

<table>
<tr><td>Дата</td><td colspan="5">Предшкольная группа: «Көбелек»</td></tr>
<tr><td rowspan="2"><u>1-неделя</u>
06.09. 2024 год</td><td colspan="5">Тема: Наши друзья
Цель:строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;
Упражнения для рук и плечевого пояса.
Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений;</td></tr>
<tr><td>Мотивационно-побудительный.
Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Ходьба, музыка заиграла быстрей, побежали поскорей</td><td>Общеразвивающие упражнения.
«Вертушка».
Исходное положение: ноги слегка раскрыты, руки опущены вниз.
1. Вытянуть руки в стороны.
2. Крутить руки на уровне груди, «р-р-р»
3. Вытянуть руки в стороны.
4. Принять исходное положение, сказать: «Вниз».
Крутить руки на уровне медленно, затем ускорить темп (Повторить 5 р).
«Стучим по коленкам».
Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки сзади.
1-2. Левой рукой коснуться правой коленки, сказать «хлоп»
3-4. Исходное положение (Повторить 5 р).
«Вытянись».
Исходное положение: сидеть опираясь на стопу, руки на плече.
1-2. Приподняться, вытянуть руки вверх, посмотреть на руки.
3-4. Принять исходное положение (Повторить 4-5 р).</td><td>Организационно- поисковый.
— ходьба по канату переменным шагом;
— подлезание под дугу;</td><td>Подвижная игра.
«Школа мяча».
Цель закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом.</td><td>Рефлексивно-корригирующий.
Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</td></tr>
</table>

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т **Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев**

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»

Группа:предшкольнаягруппа«Көбелек»

Возраст детей:5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 9-13сентябрь месяц, 2024-2025учебный год.

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
2-неделя 10-.09. 2024 год	**Тема:** Стройся, не отставай **Цель:** строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений; Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад				
	Мотивационно-побудительный. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Ходьба, музыка заиграла быстрей, побежали поскорей. Педагог смотрит, чтобы дети бегали, не натыкаясь друг на друга.	**Общеразвивающие упражнения** Исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Вытянуть руки в стороны, поднять, встать на носочки, принять исходное положение. Исходное положение: сидя, ноги вместе, положить руки на коленки. Повороты в одну сторону, кубиками постучать по полу, принять прямую стойку. Повторить с другой стороны. Исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Присесть, постучать кубиками об пол, сказать: «Прибиваем гвозди!»; принять исходное положение. Исходное положение: лежа на животе, вытянуть руки вперед. Не сгибая рук, повороты в стороны, смотреть вперед, принять исходное положение.	**Организационно- поисковый.** ползания на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами.	**Эстафета** **«Дорожка препятствий».** Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки ходьбы по гимнастической скамейке; совершенствовать навыки ползания на четвереньках между предметами; совершенствовать координацию движений.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
2-неделя **11.09. 2024 год**	**Тема:** В колонну по одному **Цель:** ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, **Бег:** бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями,				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчели на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Вытянуть руки вперёд, поочерёдно открыть и закрыть ладони; 1.2. Исходное положение: (повторить 5-6 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки на уровне груди. 2.1. Поставить правую ногу назад, руки отвести назад. 2.2. Исходное положение: (упражнение повторяется на левую ногу 4 раза). 3. Исходное положение: ноги вместе, тело расслаблено, руки опущены. 3.1. Стоя на месте, поворачивать голову вправо. 3.2. Исходное положение: (упражнение повторяется 5 раз). 4. Исходное положение: ноги врозь, руки по сторонам. 4.1. Вытянуть руки по сторонам. 4.2. Исходное положение: (упражнение повторяется 6 раз). 5. Исходное положение: ноги вместе, руки опущены. 5.1. Кружиться вокруг себя, как пингвины, с сох5.2. Исходное положение: (упражнение повторяется 5 раз). ранением равновесия.	**Организационно-поисковый** Прыжки на месте на двух ногах:Лежа на полу выполнить перекатывания направо, налево.	**Подвижная игра** **«Охотники и зайцы»** **Цель:** Развивать быстроту и ловкость.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному на носках.

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
2неделя **13. 09. 2024 год**	**Тема:** Виды ходьбы в строю **Цель:** строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося **<<**жу-жу-жу**>>**. На слова **<<**Сели пчели на цветы **>>**присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**Общеразвивающие упражнения.** 1. «Вытяни веревку». Исходное положение: ноги слегка расставлены, вытянуть двумя руками веревку, опустить руки вниз. 1-2. Вытянутые руки поднять вверх, посмотреть на них. 3-4. Принять исходное положение, произнести: «Вниз». Повторить 4-5 раз. 2. «Повороты». Исходное положение: ноги на ширине плеч, вытянуть двумя руками веревку на уровне плеч. 1. Поворот направо, вытянуть руки вправо. 2. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить по 3 раза на каждую сторону. 3. «Присесть». Исходное положение: держать двумя руками веревку. 1-2. Присесть, спинка прямая, приподнять стопу, держать веревку и вытянуть руки вперед, голову держать прямо. 3-4. Принять исходное положение. Повторить 4-5 раз. 4. «Наклониться». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки держат веревку на уровне шеи. 1. Держа веревку,поднять руки вверх. 2. Наклониться вправо. 3. Исходное положение. 4. Повторить с левой стороны. Повторить по 3 раза на каждую сторону. 5. «Согнуться». Исходное положение: лежа на животе, вытянуть веревку двумя руками. 1-3. Выгнуться назад, поднять руки вверх. 4. Исходное положение. Повторить 4-5 раз. 6. Прыжки.	**Организационно-поисковый.** подлезание под веревку прямо и боком; ходьба вдоль палок с полной опорой стопы.	**Эстафета «Дорожка препятствий».**Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; ползать по горизонтали на гимнастической скамейке; совершенствовать навыки бега; совершенствовать координацию движений.	**Рефлексивно-корригирующий.** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

		6.1. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе; веревка на полу. Прыжки до 8 раз. 6.2. Марш на месте. Восстановление дыхания. Повторить чередование два раза.			

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»

Группа:предшкольнаягруппа«Көбелек»

Возраст детей:5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 16-20сентябрь месяц, 2024-2025учебный год.

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
3-неделя **17 .09. 2024 год**	**Тема:**Прыжки с места, вверх **Цель:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Ходьба, музыка заиграла быстрей, побежали поскорей. Педагог смотрит, чтобы дети бегали, не натыкаясь друг на друга. Молодцы! Перестроение в круг.	**Общеразвивающие упражнения:** 1. «Вытяни веревку». Исходное положение: ноги слегка расставлены, вытянуть двумя руками веревку, опустить руки вниз. 1-2. Вытянутые руки поднять вверх, посмотреть на них. 3-4. Принять исходное положение, произнести: «Вниз». Повторить 4-5 раз. 2. «Повороты». Исходное положение: ноги на ширине плеч, вытянуть двумя руками веревку на уровне плеч. 1. Поворот направо, вытянуть руки вправо. 2. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить по 3 раза на каждую сторону. 3. «Присесть». Исходное положение: держать двумя руками веревку. 1-2. Присесть, спинка прямая, приподнять стопу, держать веревку и вытянуть руки вперед, голову держать прямо. 3-4. Принять исходное положение. Повторить 4-5 раз. 4. «Наклониться». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки держат веревку на уровне шеи. 1. Держа веревку, поднять руки вверх. 2. Наклониться вправо. 3. Исходное положение. 4. Повторить с левой стороны. Повторить по 3 раза на каждую сторону. 5. «Согнуться». Исходное положение: лежа на животе,	**Организационно- поисковый** — Прыжки с места, вверх. — Пролезание в обруч правым боком	**Подвижная игра** **«Удочка».** Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте вверх, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер..	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

		вытянуть веревку двумя руками. 1-3. Выгнуться назад, поднять руки вверх. 4. Исходное положение. Повторить 4-5 раз.			

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
3-неделя **18.09. 2024 год**	**Тема:**Закаляйся **Цель:** Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы.				
	Мотивационно-побудительный. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Ходьба, музыка заиграла быстрей, побежали поскорей. Педагог следит, чтобы дети не сталкивались друг с другом.	**Общеразвивающие упражнения «Вытяни веревку».** Исходное положение: ноги слегка открыты, вытянуть двумя руками веревку, опустить руки вниз. 1-2. Вытянутые руки поднять вверх, посмотреть на них. 3-4. Принять исходное положение, сказать «Вниз». **«Повороты».** Исходное положение: ноги на ширине плеч, вытянуть двумя руками веревку на уровне плеч. 1. Поворот направо, вытянуть руки вправо. 2. Исходное положение, повторить с левой стороны. **«Присесть».** Исходное положение: держать двумя руками веревку. 1-2. Присесть, спинка прямая, приподнять стопу, держать веревку и вытянуть руки вперед, голову держать прямо. 3-4. Принять исходное положение.	**Организационно-поисковый** Катание обруча;	**Подвижная игра «Кто быстрее дойдет до флажка».** Цель: учить детей действовать по сигналу, катить обруч до флажка между предметами.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
3-неделя 20.09. 2024 год	Тема: Построение в колонну Цель: Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному. Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчели на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	Общеразвивающие упражнения 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки на поясе. 1.1. Раскрыть ладони, сказать: «Вот». 1.2. Исходное положение: (повторить 5–6 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки на уровне груди. 2.1. Согнуть колени, руки на уровне подбородка сказать: «Вот». 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, корпус расслаблен, руки на уровне подбородка. 3.1. В положении сидя, хлопают в ладоши. 3.2. Исходное положение: (повторить 5 раз). 4. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на уровне груди. 4.1. Руки на уровне груди, согнуть в кулак, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: раскрыть ладони, сказать: «Вот». Повторить 5 р	Организационно- поисковый — Катание мяча до финишной прямой. — Ходьба по гимнастической скамейке.	Подвижная игра «Кто скорее доберется до флажка». Цель: Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.	Рефлексивно-корригирующий Дыхательные упражнения «Давайте отдохнем»

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей:5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):23-27сентябрь месяц, 2024-2025учебный год.

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
4-неделя **24 .09. 2024 год**	**Тема:**Мы ловкие **Цель:** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений; **Упражнения для туловища.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад;				
	Мотивационно-побудительный. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Ходьба, музыка заиграла быстрей, побежали поскорей.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: основная стойка, палка в опущенных руках, внизу. 1-1. Вытянуть палку вперед; 1-2. Поднять палку вверх; 3. Вытянуть палку вперед. 4. Исходное положение. (Повторить 4-5 раз) 2. Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, палка в согнутых руках на уровне груди. 2-1. Наклониться вперед, коснуться руками пола; 2-2. Исходное положение. (Повторить 4-5раз. Темп неспешный.) 3. Исходное положение: палка на полу спереди, поперек; основная стойка, руки на поясе. 3-1. Шаг правой ногой вперед, перешагнуть палку; 3-2. Приставить к ней левую ногу, исходное положение; 3-3. Шаг левой ногой назад, перешагнуть палку; 3-4. Приставить к ней правую ногу, исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую ногу.) 4. Исходное положение: встать на колени, взять двумя руками палку за оба конца, на уровне груди. 4-1. Поднять палку вверх; 4-2. Наклон вправо; 4-3. Встать прямо, поднять палку вверх; 4-4. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую сторону.) 5. Исходное положение: основная стойка, палка в перед грудью в согнутых руках, впереди. Прыжки:	**Организационно-поисковый**— бег — Ходьба по гимнастической скамейке,сохраняя равновесие.	**«Игровое упражнение в равновесии и прыжках».** Цель:совершенствовать навыки ходьбы по гимнастической скамейке; взбираться на скамейки, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги. Развивать ловкость, смелость, быстроту.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

		5-1. Ноги поставить шире, палка вверх; 5-2. Исходное положение. (Темп неспешный. Повторить 8 раз.) Марш на месте (палка в опущенных руках) (на счет 8 раз). Повторить сочетание прыжков и марша еще один раз. 6. Упражнение на дыхание (Палка на полу).			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
4-неделя **25 .09. 2024 год**	**Тема:** Препятствия на пути **Цель:** Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному. **Равновесие:** ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке,				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося **<<**жу-жу-жу**>>**. На слова **<<**Сели пчели на цветы **>>**присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 1.1 — поднять руки (с мячами) вверх и повернуться вправо; 1.2 — возвращение в исходное положение; 1.3 — поднять руки (с мячами) вверх и повернуться влево; 1.4 — исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: стоя, ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 2.1 — встать на носки, поднять руки вверх и помахать мячами; 2.2 — исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: стоя, ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 3.1 — согнуть ноги в коленях, присесть, руки с мячами вытянуть вперед; 3.2. исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 4. Исходное положение: стоя, ноги врозь, туловище прямо, мячи в согнутых руках перед собой. 4.1 — 1 - 8 - прыжки (вправо и влево); 4. — 1 - 8 - марш на месте (упражнение повторяется 5 раз).	**Организационно-поисковый** - прыжки на месте; - бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра) ;	**Подвижная игра**: «Мяч водящему» Цель:чить детей ловить мяч, брошенный водящим руками, не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
4-неделя **27. 09. 2024 год**	**Тема:**Играя, проходим через препятствия **Цель:** Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчели на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 1.1 — поднять руки (с мячами) вверх и повернуться вправо; 1.2 — возвращение в исходное положение; 1.3 — поднять руки (с мячами) вверх и повернуться влево; 1.4 — исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: стоя, ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 2.1 — встать на носки, поднять руки вверх и помахать мячами; 2.2 — исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: стоя, ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 3.1 — согнуть ноги в коленях, присесть, руки с мячами вытянуть вперед; 3.2. исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 4. Исходное положение: стоя, ноги врозь, туловище прямо, мячи в согнутых руках перед собой. 4.1 — 1 - 8 - прыжки (вправо и влево); 4.2 — 1 - 8 - марш на месте (упражнение повторяется 5 раз).	**Организационно-поисковый** — прыжок вокруг себя на месте; — ходьба по наклонной доске.	**Подвижнаяигра** «Найди свое место» Цель: перед началом игры выбирает ведущего. Он держит носовой платок в руках вне игроков, которые делают круг. Игра начинается с того, что ведущий бежит вокруг круга. Когда он бежит, платок оставляет на плечи одного игрока. Игрок, у которого на плече висит платок, берет платок и бежит по кругу в направлении, противоположном ведущему игры. В этот момент игроки, стоящие в круге, перемещаются на его освободившееся место. А те два игрока, которые бегут напротив, точно найдут то место, где они оказались, и выиграют. Игру продолжает ребенок по желанию.	**Рефлексивно-корригирующий** Спокойная ходьба в колонне по одному**,**восставливая дыхание.

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.ТИнструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетiсу»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей: 5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):30 сентябрь – 4октябрь месяц, 2024-2025учебный год.

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
1-неделя **01. 10. 2024 год**	**Тема:** Перебрасывание мяча **Цель:** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений; **Упражнения для туловища.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчели на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Поднять руки вверх, повернуться направо, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.3. Повернуться налево, помахать листьями. 1.4. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую сторону.) 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 2.1. Встать на носочки, поднять руки вверх, помахать листьями. 2.2. Исходное положение. (Повторить 5 раза.) 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус прямой, листья внизу. 3.1. Согнуть ноги в коленях, поднять руки вверх, помахать листьями. 3.2. Исходное положение. (Повторить 4 раза.) 4. Исходное положение, ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. 4.1. Руки согнуты в локтях на уровне груди, прыжки вокруг себя (вправо, влево). 4.2. Исходное положение. Чередовать с маршем. (Повторить упражнение с чередованием с маршем 2 раза.)	**Организационно - поисковый** — Прыжки на месте с поворотами направо, налево. — Прыжки с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. — Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя.	**Подвижная игра** «Охотники и зайцы». Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд врассыпную, действовать по сигналу; закреплять умение бросать мяч, стараясь попасть в зайцев; развивать ловкость, глазомер..	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
1-неделя **02. 10. 2024 год**	**Тема:**Осенние забавы **Цель:** в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. **Равновесие:** бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров);				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в колонну по три.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Поднять руки вверх, повернуться направо, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.3. Повернуться налево, помахать листьями. 1.4. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую сторону.) 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 2.1. Встать на носочки, поднять руки вверх, помахать листьями. 2.2. Исходное положение. (Повторить 5 раза .) 3. Исходное положение, ноги вместе, корпус прямой, листья внизу. 3.1. Согнуть ноги в коленях, поднять руки вверх, помахать листьями. 3.2. Исходное положение. (Повторить 4 раза .) 4. Исходное положение, ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. 4.1. Руки согнуты в локтях на уровне груди, прыжки вокруг себя (вправо, влево). 4.2. Исходное положение. Чередовать с маршем. (Повторить упражнение с чередованием с маршем 2 раза.) 5. Упражнением на дыхание.	**Организационно-поисковый** - ходьба с чередованием прыжков; - перешагивание предметов с мешочком на голове.	**Подвижная игра** Поспеши, но не урони» Цель: упражнять детей в беге, в умении бегать с мешочком на голове.	**Рефлексивно корригирующий** Построение в колонну, итог. Дыхательная гимнастика «Поднимаем выше груз». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.

<table>
<tr><td>Дата</td><td colspan="5">Предшкольная группа: «Көбелекз»</td></tr>
<tr><td rowspan="2"><u>1-неделя</u>
04. 10. 2024 год</td><td colspan="5">Тема: Игры осенью
Цель:бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.
Ползание, лазанье:по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч;</td></tr>
<tr><td>Мотивационно-побудительный.
Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчели на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.</td><td>Общеразвивающие упражнения
Исходное положение: основная стойка, руки держат скакалку.
1-2. Встать на носки, поднять скакалку вверх;
3-4. Исходное положение: ноги слегка расставлены, скакалка внизу.
1-й — шаг вправо,поднять скакалку вверх;
2-й — 1 наклон вправо;
3-й — встать прямо,поднять скакалку вверх;
4-й — исходное положение.
Исходное положение: основная стойка, согнуть скакалку, опустить руки вниз.
1-2-й — присесть,поднять скакалку вверх;
3-4-й — исходное положение.
Исходное положение: ноги на ширине плеч, скакалка перекинута через плечо.
1-й — повернуть корпус направо;
2-й — исходное положение.
Исходное положение: ноги слегка открыты, держать скакалку сзади. Покрутить скакалкой впереди, сделать паузу, прыжки на месте двумя ногами.</td><td>Организационно- поисковый
- бег мелким и широким шагом;
- ползание по гимнастической доске на животе, подтягиваясь руками.</td><td>Подвижная игра: «Кто скорее добежит до флажка?»
Цель: упражнять детей в беге, развивать у детей умение подлезать под предмет.</td><td>Рефлексивно-корригирующий
Построение в колонну, итог. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается»
Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.</td></tr>
</table>

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей: 5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):7-11октябрь месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
2-неделя **08. 10. 2024 год**	**Тема:**Ходьба по ребристой доске **Цель:** бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); **Бег:** бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося <<жу-жу-жу>>.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Поднять руки вверх, повернуться направо, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.3. Повернуться налево, помахать листьями. 1.4. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую сторону.) 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 2.1. Встать на носочки, поднять руки вверх, помахать листьями. 2.2. Исходное положение. (Повторить 5 раза .) 3. Исходное положение, ноги вместе, корпус прямой, листья внизу. 3.1. Согнуть ноги в коленях, поднять руки вверх, помахать листьями. 3.2. Исходное положение. (Повторить 4 раза .) 4. Исходное положение, ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. 4.1. Руки согнуты в локтях на уровне груди, прыжки вокруг себя (вправо, влево). 4.2. Исходное положение. Чередовать с маршем. (Повторить упражнение с чередованием с маршем 2 раза.) 5. Упражнение на дыхание.	**Организационно-поисковый** - ходьба по веревке, лежащей на полу ; - прыжки вверх, перешагивая кубики; - ходьба по наклонной доске;	**Подвижная игра** «Чемпион». Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске, сохраняя равновесие.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
2-неделя **09. 10. 2024 год**	**Тема:** Прыжки на двух ногах **Цель:** с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в звенья.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Поднять руки вверх, повернуться направо, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.3. Повернуться налево, помахать листьями. 1.4. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую сторону.) 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 2.1. Встать на носочки, поднять руки вверх, помахать листьями. 2.2. Исходное положение. (Повторить 5 раз.) 3. Исходное положение, ноги вместе, корпус прямой, листья внизу. 3.1. Согнуть ноги в коленях, поднять руки вверх, помахать листьями. 3.2. Исходное положение. (Повторить 4 раза.) 4. Исходное положение, ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. 4.1. Руки согнуты в локтях на уровне груди, прыжки вокруг себя (вправо, влево). 4.2. Исходное положение. Чередовать с маршем. (Повторить упражнение с чередованием с маршем 2 раза.) 5. Упражнением на дыхание.	**Организационно-поисковый** - метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой.	**Подвижная игра** «Кто скорее добежит до флажка?» Цель: Упражнять детей в беге, развивать у детей умение подлезать под предмет.	**Рефлексивно-корригирующий** Спокойная ходьба в колонне по одному**,**восставливая дыхание

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
2-неделя **11. 10. 2026 год**	**Тема:**Лазанье по гимнастической стенке **Цель:** по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчели на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке, внизу. 1-1. Поднять руки вверх; 1-2. Наклониться в одну; 1-3. Наклониться в другую сторону — «ветер колышет флажок»; 1-4. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза. 2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной из опущенных рук, на полу. 2-1. Поднять руки вверх, помахать флажком над головой; 2-2. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза. 3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок в одной из рук, внизу. 3-1. Поднять флажок, выпрямиться; 3-2. Наклониться вперед, положить флажок между ног; 3-3. Поднять флажок, выпрямиться; 3-4. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза. 4. Исходное положение: сидя, ноги вместе, корпус расслаблен, флажок перед собой на коленях. 4-1. Лечь на спину; 4-2. Поднять флажок вертикально перед собой; 4-3. Возвращаться в исходное положение сидя, держа флажок перед собой; 4-4. Исходное положение. Повторить упражнение 3-4 раза. Темп медленный.	**Организационно-поисковый** 1) Прыжки с высоты 20-25 сантиметров; 2) Лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет вправо, влево.	**Подвижная игра** «Пожарные на учении». Цель: упражнять детей в прыжках.	**Рефлексивно-корригирующий** . Спокойная ходьба в колонне по одному,восставливая дыхание

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей:5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):14-18октябрь месяц, 2024-2025учебный год.

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
3-неделя **15. 10. 2024 год**	**Тема:** Катание мяча в ворота **Цель:** в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося **<<**жу-жу-жу**>>**. На слова **<<**Сели пчели на цветы **>>**присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** .Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки внизу. 1.1. Поднять руки вверх, выполнить упражнение «ножницы». 1.2. Исходное положение. (повторить 5 р) 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки внизу. 2.1. Развести руки в стороны на уровне плеч, выполнять махи. 2.2. Исходное положение. (повторить 6 р) 3. Исходное положение: сесть на пол, ноги врозь, руки по бокам. 3.1. Ноги вместе, обнять себя. 3.2. Исходное положение. (повторить 5 р) 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус прямой, руки внизу. 4.1. Держать бабочки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение. (повторить 5 р)	**Организационно-поисковый** - ходьба по бревну, сохраняя равновесие; - катание мяча в ворота; - перекатывание по мату из положения лёжа.	**Подвижная игра** «Будь ловким». Цель: учить детей прыгать между предметами, не задевая. Развивать выносливость, ловкость.	**Рефлексивно-корригирующий** Спокойная ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
3-неделя **16.10. 2024 год**	**Тема:** Мы ловкие **Цель:Построение, перестроение**: повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. **Упражнения для рук и плечевого пояса.** руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося **<<**жу-жу-жу**>>**. На слова **<<**Сели пчели на цветы **>>**присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**1. Общеразвивающие упражнения** Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые движения кистями рук. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, обнять коленки, встать, руки сзади. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку. Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить Поднять левую ногу, опустить. Исходное положение: ноги вместе,руки на поясе. Прыжки вокруг себя.	**Организационно-поисковый** - ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	**Подвижная игра**: «Не опоздай!» Цель:закреплять навыки детей ползать на четвереньках в сочетании с подползанием и переползанием любым способом (прямо или боком).	**Рефлексивно-корригирующий** Спокойная ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
3-неделя **18.10. 2024 год**	**Тема:** Препятствия на пути **Цели: Упражнения для туловища.** Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. **Упражнения для ног.**Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося **<<**жу-жу-жу**>>**. На слова **<<**Сели пчели на цветы **>>**присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** Исходное положение: основная стойка, руки опущены вниз. Сказать: «Вот какие мы высокие!», поднять руки вверх, присесть, положить руки на колени. Сказать: «Вот какими мы стали!», принять исходное положение. Исходное положение: сесть, упираясь руками об пол, вытянуть ноги вперед. Согнуть колени, прижать к себе колени, вытянуть ноги вперед. Исходное положение: лежа на животе, руки на уровне подбородка. Показать руки и спрятать назад. Плыть как «рыбки». Исходное положение: основная стойка, руки по бокам. Прыжки на месте как воробышки.	**Организационно-поисковый** - прыжки на месте; - бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра) ;	**Подвижная игра** «Мяч водящему». Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками, не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.	**Рефлексивно-корригирующий** Спокойная ходьба в колонне по одному, восстанавливаядых ание.

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей:5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):21-25октябрь месяц, 2024-2025учебный год.

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
4-неделя **22.10. 2024 год**	**Тема:**Держи равновесие **Цель:** Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. **Самостоятельная двигательная активность.** Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. **Формирование здорового образа жизни.**Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчели на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: основная стойка, палка в опущенных руках, внизу. 1-1. Вытянуть палку вперед; 1-2. Поднять палку вверх; 1-3. Вытянуть палку вперед; 1-4. Исходное положение. (Повторить 4-5 раз) 2. Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, палка в согнутых руках на уровне груди. 2-1. Наклониться вперед, коснуться руками пола; 2-2. Исходное положение. (Повторить 4-5раз. Темп неспешный.) 3. Исходное положение: палка на полу спереди, поперек; основная стойка, руки на поясе. 3-1. Шаг правой ногой вперед, перешагнуть палку; 3-2. Приставить к ней левую ногу, исходное положение; 3-3. Шаг левой ногой назад, перешагнуть палку; 3-4. Приставить к ней правую ногу, исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую ногу.) 4. Исходное положение: встать на колени, взять двумя руками палку за оба конца, на уровне груди. 4-1. Поднять палку вверх;	**Организационно- поисковый** - ходьба по ребристой доске;	**Подвижная игра** «Дорожка препятствий». Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске; совершенствовать координацию движений.	**Рефлексивно-корригирующий** Спокойная ходьба в колонне по одному**,**восставливая дыхание.

		4-2. Наклон вправо; 4-3. Встать прямо, поднять палку вверх; 4-4. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую сторону.) 5. Исходное положение: основная стойка, палка перед грудью в согнутых руках, впереди. Прыжки: 5-1. Ноги поставить шире, палка вверх; 5-2. Исходное положение. (Темп неспешный. Повторить 8 раз.) Марш на месте (палка в опущенных руках) (на счет 8 раз). Повторить сочетание прыжков и марша еще один раз. 6. Упражнение на дыхание (Палка на полу).			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
4-неделя **23.10. 2024 год**	**Тема:**Соблюдение правильной осанки **Цель:** в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. **Равновесие:** бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров);				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчели на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 11. Исходное положение: основная стойка, палка в опущенных руках, внизу. 1-1. Вытянуть палку вперед; 1-2. Поднять палку вверх; 1-3. Вытянуть палку вперед; 1-4. Исходное положение. (Повторить 4-5 раз) 2. Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, палка в согнутых руках на уровне груди. 2-1. Наклониться вперед, коснуться руками пола; 2-2. Исходное положение. (Повторить 4-5раз. Темп неспешный.) 3. Исходное положение: палка на полу спереди, поперек; основная стойка, руки на поясе. 3-1. Шаг правой ногой вперед, перешагнуть палку; 3-2. Приставить к ней левую ногу, исходное положение; 4-3. Шаг левой ногой назад, перешагнуть палку; 5-4. Приставить к ней правую ногу, исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую ногу.) 4. Исходное положение: встать на колени, взять двумя руками палку за оба конца, на уровне груди. 4-1. Поднять палку вверх; 4-2. Наклон вправо; 4-3. Встать прямо, поднять палку вверх; 5-4. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую сторону.) 5. Исходное положение: основная стойка, палка	**Организационно- поисковый** — ходьба по доске с поднятыми вверх руками;	**Подвижная игра** «Воробышки и кот». Цель**:**упражнять в беге; развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному междупредметами «змейкой».

		перед грудью в согнутых руках, впереди. Прыжки: 5-1. Ноги поставить шире, палка вверх; 5-2. Исходное положение. (Темп неспешный. Повторить 8 раз.) Марш на месте (палка в опущенных руках) (на счет 8 раз). Повторить сочетание прыжков и марша еще один раз. 6. Упражнение на дыхание (Палка на полу).			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
4-неделя **25.10. 2024 год**	**Тема:**Прыжки между кеглями **Цель:** с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчели на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 5. Исходное положение: стоя, туловище прямо, ноги врозь, руки вытянуты перед собой, немного разведены. 1 — мах правой ногой к левой руке, коснуться носком кончиков пальцев; 2 — исходное положение; 3 — мах левой ногой к правой руке, коснуться носком кончиков пальцев; 4 — исходное положение. (Повторить по 3 раза на каждую сторону). По окончании расслабиться, опустить руки. 6. Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 — 4, 1 — 4 — прыжки на месте с хлопками рук на каждый счет; 1 — 4, 1 — 4 — марш на месте, с высоким подниманием колен. (Повторить чередование 2 раза) Упражнения на дыхание. Повторить 2-3 раза. Расслабиться.е положение: туловище прямое, мяч на правой руке. Прыжки правой и левой ногой по окружности вправо, влево по счету педагога от 1 до 8	**Организационно-поисковый** 1) ходьба по гимнастической доске, с мячом в руках, меняя положение рук; 2) прыжки между кеглями (расстояние 5 м) на правой и левой ноге;	**Подвижная игра** «Кто лучше прыгнет?» Цель**:**развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей:5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):28 октябрь-01ноябрь месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
5 неделя 29.110. 2024 год	**Тема:**Пройди через препятствия **Цель:** по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, мяч в правой руке. 1-2. Руки в стороны, поднять вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4. Руки опустить вниз, принять исходное положение. (Повторить на каждую сторону по 2-3 раза) 2. Исходное положение: корпус прямой, мяч в правой руке. 1-2. Поднять правую ногу, переложить под коленом мяч в левую руку; 3-4. Исходное положение. (Повторить на каждую сторону по 2-3 раза) 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, мяч в правой руке. 3-1. Присесть, вытянуть руки вперед, взять мяч в левую руку; 3-2. Исходное положение. (Повторить на каждую сторону по 2-3 раза) 4. Исходное положение: сидя, согнуть колени, мяч в правой руке. 1-2. Правой рукой перекатить в левую руку; 3-4. В обратную сторону. (Повторить на каждую сторону по 2-3 раза)	**Организационно - поисковый** 1) бросание мяча двумя руками через препятствие;	**Подвижная игра** «Мы весёлые ребята» Цель: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве..	**Рефлексивно - корригирующий** Спокойная ходьба в колонне по одному**,**восстав ливая дыхание.

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
5-неделя **30. 10. 2024 год**	**Тема:**Будь ловким **Цель:** повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. **Упражнения для рук и плечевого пояса.** руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в круг.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, ноги врозь, туловище прямо, руки на поясе. 1 — наклониться вправо и положить левую руку на голову; 2 —исходное положение. (Повторить по 3 раза на каждую сторону). 2. Исходное положение: стоя, туловище прямое, руки на поясе. 1 — сделать шаг с выпадом вправо, согнуть колено, вытянуть руки в сторону; 2 — исходное положение. То же самое в другую сторону.(Повторить по 3 раза на каждую сторону в чередовании) 3. Исходное положение: стоя, туловище прямое, руки на поясе. 1 — присесть, руки вытянуть вперед; 2 — исходное положение. Темп неторопливый. (Повторить 5-6 раз). 4. Исходное положение: стоя на коленях, руки на поясе. 1 — повернуть туловище вправо и ударить правой рукой по пятке левой ноги; 2 — исходное положение. То же самое в левую сторону. (Повторить по 3 раза на каждую сторону в чередовании). 5. Исходное положение: сидя на полу, руки на полу в упоре сзади.	**Организационно-поисковый** — Бросание мяча двумя руками через препятствие.	**Подвижная игра** «Мяч через сетку». Цель: закреплять умение бросать и ловить мяч двумя руками через сетку. Развивать координацию движений, ловкость.	**Рефлексивно-корригирующий** . Спокойная ходьба в колонне по одному**,**восставливая дыхание

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
5-неделя **01. 11. 2024 год**	**Тема:**Прыжки как пингвины **Цель::**с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в круг.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, мяч в правой руке. 1-2. Руки в стороны, поднять вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4. Руки опустить вниз, принять исходное положение. (Повторить на каждую сторону по 2-3 раза) 2. Исходное положение: корпус прямой, мяч в правой руке. 1-2. Поднять правую ногу, переложить под коленом мяч в левую руку; 3-4. Исходное положение. (Повторить на каждую сторону по 2-3 раза) 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, мяч в правой руке. 3-1. Присесть, вытянуть руки вперед, взять мяч в левую руку; 3-2. Исходное положение. (Повторить на каждую сторону по 2-3 раза) 4. Исходное положение: сидя, согнуть колени, мяч в правой руке. 1-2. Правой рукой перекатить в левую руку; 3-4. В обратную сторону. (Повторить на каждую сторону по 2-3 раза) 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, мяч в ногах, упираться руками сзади; 1-2. Поднять ноги вверх, прокатить мяч и поймать; 3-4. Исходное положение: выполнять упражнение в среднем темпе. (Повторить 5 раз) 6. Исходное положение: корпус прямой, мяч в правой руке. По сигналу прыжки на двух ногах. (Повторить 8 раз). Марш на месте на счет 8 раз. Повторить сочетание прыжков и марша. 7. Упражнение на дыхание.	**Организационно-поисковый**. 1) пролезание в обруч; 2) перешагивание через предметы, держа мешочек на голове; 3) прыжки, имитирующие движения пингвина с мешочком между ног.	**Подвижная игра** «Поезд». Цель:учит детей выполнять ходьбу, бег в колонне по одному с изменением темпа, действовать по сигналу, находить свое место в колонне.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей:5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):4-8ноябрь месяц, 2024-2025учебный год.

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
1-неделя **05. 11. 2024 год**	**Тема:**Прыжки по-разному **Цель:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; **Катание**: метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; **Построение, перестроение**: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в круг.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, туловище прямо, ноги расставлены, руки вдоль туловища, опущены вниз. 1 — согнуть руки в локтях, положить на плечи; 2 — поднять руки вверх, вытянуться; 3 — руки на плечи, 4 — Исходное положение. (Повторить 5-6 раз) 2. Исходное положение: стоя, туловище прямо, ноги широко расставлены, руки вдоль туловища, опущены вниз. 1 — поднять руки в стороны; 2 — поднять правую руку, наклонить туловище влево, завести руку над головой, коснуться левой руки; 3 — поднять руки в стороны; 4 — исходное положение. Следующее упражнение то же в правую сторону. Упражнения в каждую сторону чередуются. (Повторить 6 раз) 3. Исходное положение: стоя, туловище прямо, ноги широко расставлены, руки на поясе. 1 — 4 — вращение таза в правую сторону; 5 — 8 — вращение таза в левую сторону. (Повторить на каждую сторону по 3 раза) 4. Исходное положение: стоя, ноги врозь, туловище прямо, руки внизу.1 — руки вытянуть в стороны; 2 — присесть, руки вытянуть вперед; 3 — встать, руки развести в стороны; 4 — исходное положение. (4-5 раз).	**Организационно-поисковый**. — лазание с пролёта на пролёт по гимнастической стенке;	**Подвижная игра** «Пожарные на учении». Цель: упражнять в лазании по гимнастической стенке установленным способом (чередующим шагом), не пропуская перекладин, спускаться, не спрыгивая.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
1-неделя **06. 11. 2024 год**	**Тема:**Играем по правилам **Цель:** перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук. **Бег:** бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями,				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: туловище прямое, руки на поясе. 1 — Сделать шаг вправо и отправить руки в сторону; 2 — Исходное положение. (то же упражнение также повторяется налево и повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки на поясе 1 — Наклониться вправо и положить левую руку на голову; 2 — исходное положение. (это же упражнение повторяется налево и повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: туловище прямое, руки на поясе. 1-2 — сидя, вытянув руки вперед; 3-4 — исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 4. Исходное положение: сидя на полу, упираясь руками в спину; 1 — сделать «угол», держа ноги прямыми и поднимая вверх (не напрягать плечи); 2 — исходное положение. (упражнение повторяется 5 раз). 5. Исходное положение: сидя, руки на поясе; 1 — повернуть туловище вправо и ударить правой рукой по пятке левой ноги; 2 — исходное положение. (Упражнение 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз).	**Организационно-поисковый**. — прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка;	**Подвижная игра.** «Пожарные на учении». Цель: Упражнять детей в прыжках.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

		6. Исходное положение: лежа на спине, руки на голове. 1 — поднять правую ногу прямо и коснуться пальцами ног; 2 — исходное положение. (Упражнение 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз).			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
1-неделя **08. 11. 2024 год**	**Тема:**Ходьба быстрым шагом **Цель:** Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному. **Равновесие:** перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги вместе, палка внизу, перед собой. 1 — поднять палку над головой, вытянуть руки; 2 — поставить на голову; 3 — снова вытянуть руки; 4 — исходное положение. (Повторить 4 раза). 2. Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги расставлены , палка внизу, перед собой. 1 — поднять палку вверх, вытянуться; 2 — наклониться вправо; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение. Повторить то же самое в левую сторону. (Повторить в чередовании на каждую сторону 4 раза). 3. Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги расставлены, палка за спиной, зажата между локтями и спиной. 1 — поворот туловища вправо, стопы на месте; 2 — исходное положение. То же самое — поворот влево. (Повторить по 4 раза в чередовании на каждую сторону). 4. Исходное положение: сидя, ноги вытянуты, туловище прямое, палка внизу, перед собой. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться палкой основания ног; 3 — поднять палку вверх, выпрямиться; 4 — исходное положение. (Повторить 4 раза). 5. Исходное положение: сидя, ноги вытянуты, палка в руках, лежит на плечах, за головой. 1 — поднять палку вверх, вытянуть руки; 2 — согнуть правую ногу, подтянуть к себе, завести палку за колено; 3 — вытянуть ногу, палку вверх; 4 — исходное положение. (Повторить по 2-3 раза в чередовании на каждую сторону). 6. Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги вместе, палка внизу (справа, концами вперед и назад). 1 — 8 — прыжки вправо-влево через палку. 1 — 8 — марш на месте. Повторить чередования еще 1 раз.	**Организационно-поисковый**. 1) Ходьба по гимнастической скамейке; 2) Прыжки через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); 3) Бросание мяча двумя руками, прижимая к груди по-баскетбольному.	**Подвижная игра.** «Мы весёлые ребята» Цель: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.ТИнструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетiсу»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей:5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):11-15ноябрь месяц, 2024-2025учебный год.

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
2-неделя 12. 11. 2024 год	**Тема:**Как прыгают звери? **Цель:** лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. **Прыжки:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке, внизу. 1-1. Поднять руки вверх; 1-2. Наклониться в одну; 1-3. Наклониться в другую сторону: «Ветер колышет флажок»; 1-4. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза. 2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной из опущенных рук, на полу. 2-1. Поднять руки вверх, помахать флажком над головой; 2-2. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза. 3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок в одной из рук, внизу. 3-1. Поднять флажок, выпрямиться; 3-2. Наклониться вперед, положить флажок между ног; 3-3. Поднять флажок, выпрямиться; 3-4. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза. 4. Исходное положение: сидя, ноги вместе, корпус расслаблен, флажок перед собой на коленях. 4-1. Лечь на спину;	**Организационно-поисковый**. 1) Прыжки через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); 2) Вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка.	**Подвижная игра** «Встречные перебежки». Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

		4-2. Поднять флажок вертикально перед собой; 4-3. Возвращаться в исходное положение сидя, держа флажок перед собой; 4-4. Исходное положение. Повторить упражнение 3-4 раза. Темп медленный. 5. Исходное положение: стоя, ноги вместе, флажок перед собой, в согнутой руке, вторая рука в таком же положении. Прыжки на месте на счет до 8-ми. Переход в марш на счет до 8-ми. Повторить еще раз череду двух упражнений. 6. Флажок на полу. Упражнение на дыхание. Расслабление.			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
2-неделя 13. 11. 2024 год	**Тема:**Кто водящий? **Цель:** перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук. **Бег:** бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями,				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке, внизу. 1-1. Поднять руки вверх; 1-2. Наклониться в одну сторону; 1-3. Наклониться в другую сторону: «Ветер колышет флажок»; 1-4. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза. 2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной из опущенных рук, на полу. 2-1. Поднять руки вверх, помахать флажком над головой; 2-2. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза. 3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок в одной из рук, внизу. 3-1. Поднять флажок, выпрямиться; 3-2. Наклониться вперед, положить флажок между ног; 3-3. Поднять флажок, выпрямиться; 3-4. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза. 4. Исходное положение: сидя, ноги вместе, корпус расслаблен, флажок перед собой на коленях. 4-1. Лечь на спину; 4-2. Поднять флажок вертикально перед собой; 4-3. Возвращаться в исходное положение сидя, держа флажок перед собой; 4-4. Исходное положение. Повторить упражнение 3-4 раза. Темп медленный. 5. Исходное положение: стоя, ноги вместе, флажок перед собой, в согнутой руке, вторая рука в таком же положении. Прыжки на месте на счет до 8-ми. Переход в марш на счет до 8-ми. Повторить еще раз череду двух упражнений. 6. Флажок на полу. Упражнение на дыхание. Расслабление.	**Организационно-поисковый**. 1) прыжки на месте с поворотами направо, налево; 2) бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд) 3) прыжки в длину с места, через 4-5 линий.	**Подвижная игра** «Затейники» Цель: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
2-неделя **15. 11. 2024 год**	**Тема:**Подлезание под веревку **Цель:** лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. **Прыжки:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1. Мяч в правой руке, руки в стороны; 2. Поднять мяч вверх, переложить в другую руку; 3. Руки в стороны; 4. Принять исходное положение. Повторить 6-7 раз. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1. Наклониться к правой ноге; 2-3. Прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; 4. Принять исходное положение. Повторить 6-7 раз. 3. Исходное положение: встать на колени, держать мяч двумя руками. 1-2. Сесть на стопу, повернуть корпус вправо, коснуться мячом пола; 3-4. Принять исходное положение. Повторить 6-7 раз. 4. Исходное положение: сесть на пол, мяч крепко держать двумя ногами, упираться руками сзади. 1-2. Поднять ногами мяч; 2-3. Принять исходное положение. Повторить 5-7 раз. 5. Исходное положение: лечь на спину, руки держать прямо, поднять мяч над головой. 1-2. Мячом коснуться правой ноги; 3-4. Принять исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-7 раз. 6. Исходное положение: ноги слегка открыты, держать мяч в правой руке. 1. Отбить мяч об пол, поймать двумя руками. Повторить 5-7 раз. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Бросить мяч вверх, поймать его. Повторить 5-6 раз.	**Организационно-поисковый**. - подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	**Подвижная игра** «Мыши в кладовой». Цель: закреплять умение детей подлезать под препятствие, не задевая его; приучать действовать по сигналу.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами«змейкой ».

		8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Считая от 1 до 8, прыжки двумя ногами с продвижением вперед, повернуться, продолжить прыжки. Повторить 3-4 раза.			

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей:5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):18-22ноябрь месяц, 2024-2025учебный год.

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
3-неделя **19. 11. 2024 год**	**Тема:**Подлезание в обруч **Цель:** лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. **Прыжки:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке, внизу. 1-1. Поднять руки вверх; 1-2. Наклониться в одну сторону; 1-3. Наклониться в другую сторону: «Ветер колышет флажок»; 1-4. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза. 2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной из опущенных рук, на полу. 2-1. Поднять руки вверх, помахать флажком над головой; 2-2. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза. 3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок в одной из рук, внизу. 3-1. Поднять флажок, выпрямиться; 3-2. Наклониться вперед, положить флажок между ног; 3-3. Поднять флажок, выпрямиться; 3-4. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза. 4. Исходное положение: сидя, ноги вместе, корпус расслаблен, флажок перед собой на коленях. 4-1. Лечь на спину;	**Организационно-поисковый**. 1) подлезание в обруч; 2) прыжки на месте с поворотами направо, налево.	**Подвижная игра** «Кто скорее доберется до флажка». Цель: Развиватьловкость, координацию и осторожность.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

		4-2. Поднять флажок вертикально перед собой; 4-3. Возвращаться в исходное положение сидя, держа флажок перед собой; 4-4. Исходное положение. Повторить упражнение 3-4 раза. Темп медленный. 5. Исходное положение: стоя, ноги вместе, флажок перед собой, в согнутой руке, вторая рука в таком же положении. Прыжки на месте на счёт до восьми. Переход в марш на счет до 8-ми. Повторить еще раз череду двух упражнений. 6. Флажок на полу. Упражнение на дыхание. Расслабление.			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
3-неделя **20. 11. 2024 год**	**Тема:**Ходьба по наклонной доске **Цель:** Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному. **Равновесие:** перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз. 1-1. Через стороны согнуть руки в локтях, собрать в кулаки, коснуться плеч (резко); 1-2. Исходное положение. (Повторить 4-5 раза) 2. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 2-1. Вытянуть носок правой (левой) ноги вперед; 2-2. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза с каждой стороны) 3. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 3-1. Выставить правую ногу вперед; 3-2. Наклониться вперед, коснуться руками носка; 3-3. Выпрямиться; 3-4. Исходное положение. (Повторить по 2 раза с каждой стороны) 4. Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты, лежат на груди. 4-1. Согнуть правую ногу в колене; 4-2. Обхватить руками, коснуться головой колена; 4-3. Голову вернуть в прежнее положение; 4-4. Исходное положение. (Повторить 4 раза) 5. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, на полу. Выполнить имитацию кручения педалей велосипеда, «велосипед», на счет от 1 до 8-ми. Пауза 1-2 сек. Повторить упражнение еще 1 раз. 6. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе.Прыжки на правой, затем на левой по 4 раза, сменить, на левой 4 раза. Переход в марш на месте на счет до 8-ми. Повторить череду упражнений еще раз. Если детям трудно прыгать на одной ноге, выполнять прыжки на двух ногах до восьми.	**Организационно- поисковый**. - ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); - бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.	**Подвижная игра** «Парный бег». Цель: научить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
3-неделя **22. 11. 2024 год**	**Тема:**Сохраняем равновесие **Цель:** перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук. **Бег:** бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями,				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз. 1-1. Через стороны согнуть руки в локтях, сжать кисти в кулаки, коснуться плеч (резко); 1-2. Исходное положение. (повторить 4-5 раз) 2. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 2-1. Вытянуть носок правой (левой) ноги вперед; 2-2. Исходное положение. (повторить по 2-3 раза с каждой стороны) 3. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 3-1. Выставить правую ногу вперед; 3-2. Наклониться вперед, коснуться руками носка; 3-3. Выпрямиться; 3-4. Исходное положение. (повторить по 2 раза с каждой стороны) 4. Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты, лежат на груди. 4-1. Согнуть правую ногу в колене; 4-2. Обхватить руками, коснуться головой колена; 4-3. Голову вернуть в прежнее положение; 4-4. Исходное положение. (повторить 4 раза) 5. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, на полу. Выполнить имитацию вращения педалей велосипеда, «велосипед», на счет от 1 до 8-ми. Пауза 1-2 сек. Повторить упражнение еще один раз. 6. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на правой ноге — 4 раза; затем на левой — 4 раза. Переход на марш на месте на счёт до восьми. Повторить	**Организационно-поисковый**. - метание мяча на дальность (не менее 3,5-6,5 м); - ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров).	**Подвижная игра** «Не задень». Цель: учить детей проходить между предметами. Закрепить умение действовать по сигналу.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

		череду упражнений еще раз. Если детям трудно прыгать на одной ноге, выполняют прыжки на двух ногах на счёт до восьми. 7. Упражнение на дыхание.			

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетiсу»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей:5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):25-29ноябрь месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
4-неделя **26. 11. 2024 год**	**Тема:**Мы учимся у друзей **Цель:** строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; **Упражнения для рук и плечевого пояса.** В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз. 1-1. Через стороны согнуть руки в локтях, сжать кисти в кулаки, коснуться плеч (резко); 1-2. Исходное положение. (повторить 4-5 раз) 2. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 2-1. Вытянуть носок правой (левой) ноги вперед; 2-2. Исходное положение. (повторить по 2-3 раза с каждой стороны) 3. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 3-1. Выставить правую ногу вперед; 3-2. Наклониться вперед, коснуться руками носка; 3-3. Выпрямиться; 3-4. Исходное положение. (повторить по 2 раза с каждой стороны) 4. Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты, лежат на груди. 4-1. Согнуть правую ногу в колене; 4-2. Обхватить руками, коснуться головой колена; 4-3. Голову вернуть в прежнее положение; 4-4. Исходное положение. (повторить 4 раза) 5. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, на полу. Выполнить имитацию вращения педалей велосипеда, «велосипед», на счет от 1 до 8-ми.	**Организационно-поисковый**. - сохранения равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге; - ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров).	**Подвижная игра** «По снежному мостику». Цель: учить детей ходить по мостику, спрыгивать с него легко на носки, полусогнутые ноги; сохранять равновесие. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

		Пауза 1-2 сек. Повторить упражнение еще один раз. 6. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на правой ноге — 4 раза; затем на левой — 4 раза. Переход на марш на месте на счёт до восьми. Повторить череду упражнений еще раз. Если детям трудно прыгать на одной ноге, выполняют прыжки на двух ногах на счёт до восьми. 7. Упражнение на дыхание.			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
4-неделя **27. 11. 2024год**	**Тема:**Ползаем на четвереньках **Цель:** лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. **Прыжки:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз. 1-1. Через стороны согнуть руки в локтях, собрать в кулаки, коснуться плеч (резко); 1-2. Исходное положение. (Повторить 4-5 раза) 2. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 2-1. Вытянуть носок правой (левой) ноги вперед; 2-2. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза с каждой стороны) 3. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 3-1. Выставить правую ногу вперед; 3-2. Наклониться вперед, коснуться руками носка; 3-3. Выпрямиться; 3-4. Исходное положение. (Повторить по 2 раза с каждой стороны) 4. Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты, лежат на груди. 4-1. Согнуть правую ногу в колене; 4-2. Обхватить руками, коснуться головой колена; 4-3. Голову вернуть в прежнее положение; 4-4. Исходное положение. (Повторить 4 раза) 5. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, на полу. Выполнить имитацию кручения педалей велосипеда, «велосипед», на счет от 1 до 8-ми. Пауза 1-2 сек. Повторить упражнение еще 1 раз. 6. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на правой, затем на правой 4 раза, сменить, на левой 4 раза. Переход в марш на месте на счет до 8-ми. Повторить череду упражнений еще раз.	**Организационно- поисковый**. - прыжки на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге) - бросание и ловля мяча двумя руками; - ползание на четвереньках между кеглями.	**Подвижная игра** «Мяч водящему». Цели:закреплять умение бросать и ловить мяч двумя руками. Развивать ловкость, глазомер.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
4-неделя **29. 11. 2024 год**	**Тема:**Ходьба по наклонной доске **Цель:** Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному. **Равновесие:** перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз. 1-1. Через стороны согнуть руки в локтях, собрать в кулаки, коснуться плеч (резко); 1-2. Исходное положение. (Повторить 4-5 раза) 2. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 2-1. Вытянуть носок правой (левой) ноги вперед; 2-2. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза с каждой стороны) 3. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 3-1. Выставить правую ногу вперед; 3-2. Наклониться вперед, коснуться руками носка; 3-3. Выпрямиться; 3-4. Исходное положение. (Повторить по 2 раза с каждой стороны) 4. Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты, лежат на груди. 4-1. Согнуть правую ногу в колене; 4-2. Обхватить руками, коснуться головой колена; 4-3. Голову вернуть в прежнее положение; 4-4. Исходное положение. (Повторить 4 раза) 5. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, на полу. Выполнить имитацию кручения педалей велосипеда, «велосипед», на счет от 1 до 8-ми. Пауза 1-2 сек. Повторить упражнение еще 1 раз. 6. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе.Прыжки на правой, затем на левой по 4 раза, сменить, на левой 4 раза. Переход в марш на месте на счет	**Организационно-поисковый**. - ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); - бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.	**Подвижная игра** «Парный бег». Цели:научить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

		до 8-ми. Повторить череду упражнений еще раз. Если детям трудно прыгать на одной ноге, выполнять прыжки на двух ногах до восьми. 7. Упражнение на дыхание.			

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетiсу»

Группа: Предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей:5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):2-6 декабря месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
1-неделя 03. 12. 2024 год	**Тема:**Эстафетные игры **Цель:** бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. **Ползание**, **лазанье:**по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя; туловище прямое, ноги вместе, руки на поясе. 1 — резко приподнять плечи; 2 — исходное положение. (Повторить 8 раз). 2. Исходное положение: стоя; туловище прямое, ноги расставлены, руки вытянуты в стороны, ладонями вверх. 1 — согнуть руки, пружинящим рывком поднести к плечам, сжать руки в кулаки, 2 — исходное положение, раскрыть ладони. (Повторить 8 раз). 3. Исходное положение: сидя на коленях, туловище прямое, руки на поясе. 1 — встать на колени, поднять руки, хлопок над головой; 2 — исходное положение, раскрыть ладони. (Повторить 4-5 раз). 4. Исходное положение: сидя, ноги скрещены, руки на поясе. 1 — повернуть тело вправо и вытянуть правую руку в сторону; 2 — исходное положение. То же повторяется в левую сторону. (Повторить в чередовании на каждую сторону по 3-4 раза). 5. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть ноги в коленях, приподнять	**Организационно-поисковый**. — прыжки через линию; — ходьба по скамейке, по ребристой доске с переносом мяча из рук в руки на каждом шагу.	**Подвижная игра** «Между предметами». Цель: делит детей на две группы. Перед каждой группой находятся предметы, мешающие кегли, кубики. Дети должны катать мячи между предметами. Дети из какой группы катают мячи между предметами первыми, те и выигрывают.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

		корпус, обнять руками и прижать голову к коленям, на секунду задержаться; 2 — исходное положение. (Повторить 3-4 раза). 6. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — 8 — согнуть ноги в коленях, приподнять над собой, выполнять «кручение педалей велосипеда». Пауза на счет до 4-х. (Повторить 3-4 раза) 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки на поясе. 1 — 8 — прыжки на месте. 1 — 8 — марш на месте. Повторить череду упражнений еще раз. 8. Упражнение на дыхание. Повторить 3-4 раз			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
1-неделя 04. 12. 2024 год	**Тема:** Ходьба по наклонной доске **Цель:** в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. **Равновесие:** бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров);				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз. 1-1. Через стороны согнуть руки в локтях, собрать в кулаки, коснуться плеч (резко); 1-2. Исходное положение. (Повторить 4-5 раза) 2. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 2-1. Вытянуть носок правой (левой) ноги вперед; 2-2. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза с каждой стороны) 3. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 3-1. Выставить правую ногу вперед; 3-2. Наклониться вперед, коснуться руками носка; 3-3. Выпрямиться; 3-4. Исходное положение. (Повторить по 2 раза с каждой стороны) 4. Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты, лежат на груди. 4-1. Согнуть правую ногу в колене; 4-2. Обхватить руками, коснуться головой колена; 4-3. Голову вернуть в прежнее положение; 4-4. Исходное положение. (Повторить 4 раза) 5. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, на полу. Выполнить имитацию кручения педалей велосипеда, «велосипед», на счет от 1 до 8-ми. Пауза 1-2 сек. Повторить упражнение еще 1 раз. 6. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе.Прыжки на правой, затем на левой по 4 раза, сменить, на левой 4 раза. Переход в марш на месте на счет до 8-ми. Повторить череду упражнений еще раз. Если детям трудно прыгать на одной ноге, выполнять прыжки на двух ногах до восьми.	**Организационно-поисковый**. - ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); - бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.	**Подвижная игра** «Парный бег». Цели: научить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
1-неделя **06. 12. 2024 год**	**Тема:** Ползаем на четвереньках **Цель:** по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз. 1-1. Через стороны согнуть руки в локтях, собрать в кулаки, коснуться плеч (резко); 1-2. Исходное положение. (Повторить 4-5 раза) 2. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 2-1. Вытянуть носок правой (левой) ноги вперед; 2-2. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза с каждой стороны) 3. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 3-1. Выставить правую ногу вперед; 3-2. Наклониться вперед, коснуться руками носка; 3-3. Выпрямиться; 3-4. Исходное положение. (Повторить по 2 раза с каждой стороны) 4. Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты, лежат на груди. 4-1. Согнуть правую ногу в колене; 4-2. Обхватить руками, коснуться головой колена; 4-3. Голову вернуть в прежнее положение; 4-4. Исходное положение. (Повторить 4 раза) 5. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, на полу. Выполнить имитацию кручения педалей велосипеда, «велосипед», на счет от 1 до 8-ми. Пауза 1-2 сек. Повторить упражнение еще 1 раз. 6. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на правой, затем на правой 4 раза, сменить, на левой 4 раза. Переход в марш на месте на счет до 8-ми. Повторить череду упражнений еще раз. Если детям трудно прыгать на одной ноге, выполнять прыжки	**Организационно- поисковый**. - прыжки на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге) - бросание и ловля мяча двумя руками; - ползание на четвереньках между кеглями.	**Подвижная игра** «Мяч водящему». Цели:закреплять умение бросать и ловить мяч двумя руками. Развивать ловкость, глазомер.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

		на двух ногах до 8 раз. 7. Упражнение на дыхание.			

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетiсу»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей:5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):09-13 декабря месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
2-неделя **10. 12. 2024 год**	**Тема:**Отработка перенос мяча между двумя лодыжками **Цель:** с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой. **Катание**: ; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, ленты в руках внизу. 1-4 — делает волнистые движения лентой, аккуратно поднимая ленту вверх обеими руками и двигая пальцами; 5-6 — делает два круга в одну сторону, держа ленты прямыми руками; 7-8 — выполняет это упражнение на следующую сторону. Упражнение повторяется 5-6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки рядом с лентой. 1 — поворот вправо, касание левой руки к правой; 2 — исходное положение; 3-4 — повторение этого упражнения в левую сторону. 5-8 — вращение вокруг себя кончиком ноги с движением пальцев рук, удерживающих ленту; упражнение повторяется 5-6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, ленты в руках внизу. 1 — держать ногу прямо, повернуть в одну сторону, вместе с этим движением опустить и перекрестить руку, удерживающую ленту; 2 — Исходное положение. 3-4 — повторить	**Организационно-поисковый**. — бег в колонне по одному, с перепрыгиванием через предметы; — ходьба шагом по канату боком, положив на голову мешочек; — перенос мяча между двумя лодыжками.	**Подвижная игра** «Футбол». Цель: Каждый ребенок находит себе пару и, стоя парами, катает мяч ногами друг к другу. Несколько раз подряд ногами бьет об стену..	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		упражнение, переставляя ноги. При выполнении упражнения необходимо держать ногу в вертикальном положении, не сгибая ее. Упражнение повторяется 5-6 раз. 4. Исходное положение: ноги в стороны, ленты в руках внизу. 1-3 — слегка наклониться вперед, наклониться, держать руки прямыми перед собой, двигать пальцами рук, держащих ленту, размахивать лентами; 4 — быстро выпрямиться и отправить руки, держащие ленту, за спину. Упражнение повторяется 8 раз. 5. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки с лентой держать за спиной прямо. 1 — встать на колени, поставить ноги перед собой, поднять руки, держащие ленту, вверх; 2 —исходное положение. 3-4 — повторить упражнение со следующей ногой. Повторить упражнение по 5-6 раз в каждую сторону. 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-4 — вращение руками, удерживающими ленту, с движением вправо-вверх, влево-вниз. Делать волнистые движения лентой. Повторить упражнение 4-5 раз. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1 — направить правую руку вверх, левую-назад; 2 — повторить упражнение, подставив руки. Упражнение повторяется 8-10 раз.			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
2-неделя 11. 12. 2024 год	**Тема:**Катание мяча в прямом направлении с расстояния 3 метра **Цель:** в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд). **Построение, перестроение**: Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и цикличные движения под музыку.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, ноги вместе, скакалка в руках, внизу; 1 — наклон головы вправо, 2 — исходное положение; тоже самое в левую сторону; повторить по 4 раза в каждую сторону. 2. Исходное положение: стоя, ноги вместе, скакалка в руках, внизу; 1 — поворот головы вправо, 2 — исходное положение; тоже самое в левую сторону; повторить по 4 раза в каждую сторону. 3. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, скакалка в руках, внизу; 1 — поднять руки, вытянуть вперед; 2 — руки вверх; 3 — упр.1; 4 — исходное положение; повторение упражнения 4 раза. 4. Исходное положение: стоя, ноги шире плеч, скакалка в руках, внизу; 1 — поворот туловища вправо, руки вытянуть вправо; 2 — исходное положение; тоже самое в левую сторону; повторение упражнения в каждую сторону по 4 раза. 5. Исходное положение: стоя, ноги шире плеч, скакалка в вытянутых руках, над головой; 1 — наклон в правую сторону; 2 — исходное положение; тоже в левую сторону; повторение упражнения 4 раза в каждую сторону. 6. Исходное положение: стоя, ноги шире плеч, скакалка в согнутых руках, перед грудью; 1 — наклониться вперед, вытянуть руки; 2 — пружинить, покачиваясь туловищем вниз-вверх; 3 — положить веревку на землю, не сгибая	**Организационно-поисковый**. - катание мяча в прямом направлении с расстояния 3 метра; - показ движений зверей.	**Подвижная игра** «Воробушки и кот» Цель:привить детям умение играть, не нарушая условия игры, делать движения по знаку; развивать внимание, наблюдательность и навыки бега.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		колени, 4 — исходное положение, без скакалки; 1-2 — те же упражнения: 3 — взять скакалку; 4 — исходное положение; повторение комплекса 4 раза. 7. Исходное положение: стоя на расстоянии, 3 — взять скакалку без сгибания колена, 4 — Исходное положение; повторить 4 раза стоя, ноги шире плеч, скакалка в руках, внизу; 1 — выпад правой ноги вперед, руки вверх; 2 — исходное положение; то же самой другой ногой; повторение упражнения на каждую ногу по 4 раза. 8. Исходное положение: стоя, ноги вместе, скакалки в согнутых руках перед грудью; прыжки на месте 1-8 раз; переход в ходьбу с высоким подниманием коленей; прыжки с маршем повторить 2 раза; упражнение на дыхание.			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
2-неделя 13. 12. 2024 год	**Тема:**Упражнения с мячом **Цель: Упражнения для рук и плечевого пояса.** руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. **Упражнения для туловища.** Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1 — наклон головы вправо, 2 — исходное положение; 3 — наклон влево, 4 — исходное положение. 1 — поворот головы вправо, 2 — исходное положение; 3 — поворот влево, 4 — исходное положение. 1 — посмотреть вверх, 2 — исходное положение; 3 — посмотреть вниз, 4 — исходное положение; повторить 2 раза 2. Исходное положение: ноги вместе, скакалка внизу 1 — держать в скакалку впереди, 2 — поднять вверх, 3 — идти вперед, 4 — исходное положение; повторить 4 раза 3. Исходное положение: ноги врозь, скакалка вверху, 1 — наклон вправо, 2 — исходное положение, 3 — наклон влево, 4 — исходное положение, повторить 4 раза. 4. Исходное положение: ноги врозь, скакалка впереди 1 — поворот вправо вместе со скакалкой, 2 — исходное положение; 3 — поворот налево, 4 — исходное положение; повторить 4 раза 5. Исходное положение: ноги врозь, скакалка выше 1 — положить скакалку на пол, не сгибая колени, 2 — руки на поясе, ноги стоя врозь, 3 — взять скакалку без сгибания колена, 4 — исходное положение; повторить 4 раза	**Организационно-поисковый**. — ходьба через скакалку с поднятием колена вверх; — метание мешка правой рукой с расстояния 4 м над плечом в вертикальную цель;	**Подвижная игра** «Брось далеко» Цель: Дети должны метать мячи правой рукой с точностью на дальность. Кто сможет бросить мяч дальше всех, тот и выиграет.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному спокойным шагом.

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетiсу»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей:5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):16-20 декабря месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
3-неделя 17. 12. 2024 год	**Тема:**Эстафеты с мячом **Цель:** бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. **Ползание**, **лазанье:**по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, ленты в руках внизу. 1-4 — делает волнистые движения лентой, аккуратно поднимая ленту вверх обеими руками и двигая пальцами; 5-6 — делает два круга в одну сторону, держа ленты прямыми руками; 7-8 — выполняет это упражнение на следующую сторону. Упражнение повторяется 5-6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки рядом с лентой. 1 — поворот вправо, касание левой руки к правой; 2 — исходное положение; 3-4 — повторение этого упражнения в левую сторону. 5-8 — вращение вокруг себя кончиком ноги с движением пальцев рук, удерживающих ленту; упражнение повторяется 5-6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, ленты в руках внизу. 1 — держать ногу прямо, повернуть в одну сторону, вместе с этим движением опустить и перекрестить руку, удерживающую ленту; 2 — Исходное положение. 3-4 — повторить упражнение, переставляя ноги. При выполнении упражнения необходимо держать ногу в вертикальном положении, не сгибая ее. Упражнение повторяется 5-6 раз. 4. Исходное положение: ноги в стороны, ленты в руках	**Организационно-поисковый**. - вращать обручи и проходить через них;	**Подвижная игра** «Быстрее». Цель:Дети, положив на голову мешок, вытянув руки вперед, бегут от одного края зала к другому, пытаясь обогнать друг друга.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		внизу. 1-3 — слегка наклониться вперед, наклониться, держать руки прямыми перед собой, двигать пальцами рук, держащих ленту, размахивать лентами; 4 — быстро выпрямиться и отправить руки, держащие ленту, за спину. Упражнение повторяется 8 раз. 5. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки с лентой держать за спиной прямо. 1 — встать на колени, поставить ноги перед собой, поднять руки, держащие ленту, вверх; 2 — Исходное положение. 3-4 — повторить упражнение со следующей ногой. Повторить упражнение по 5-6 раз в каждую сторону. 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-4 — вращение руками, удерживающими ленту, с движением вправо-вверх, влево-вниз. Делать волнистые движения лентой. Повторить упражнение 4-5 раз. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1 — направить правую руку вверх, левую-назад; 2 — повторить упражнение, подставив руки. Упражнение повторяется 8-10 раз.		

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
3-неделя **18. 12. 2024 год**	**Тема:**Ходьба на четвереньках по бревну **Цель:** по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; **Прыжки:**с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, ленты в руках внизу. 1-4 — делает волнистые движения лентой, аккуратно поднимая ленту вверх обеими руками и двигая пальцами; 5-6 — делает два круга в одну сторону, держа ленты прямыми руками; 7-8 — выполняет это упражнение на следующую сторону. Упражнение повторяется 5-6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки рядом с лентой. 1 — поворот вправо, касание левой руки к правой; 2 — исходное положение; 3-4 — повторение этого упражнения в левую сторону. 5-8 — вращение вокруг себя кончиком ноги с движением пальцев рук, удерживающих ленту; упражнение повторяется 5-6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, ленты в руках внизу. 1 — держать ногу прямо, повернуть в одну сторону, вместе с этим движением опустить и перекрестить руку, удерживающую ленту; 2 — Исходное положение. 3-4 — повторить упражнение, переставляя ноги. При выполнении упражнения необходимо держать ногу в вертикальном положении, не сгибая ее. Упражнение повторяется 5-6 раз. 4. Исходное положение: ноги в стороны, ленты в руках внизу. 1-3 — слегка наклониться вперед, наклониться, держать руки прямыми перед собой, двигать	**Организационно-поисковый**. - ползание по бревну на четвереньках, опираясь на ладони и подошву; - повторение движений птиц.	**Подвижная игра** “Найди свое место ” Цель: Развивать слух, внимание, находчивость.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		пальцами рук, держащих ленту, размахивать лентами; 4 — быстро выпрямиться и отправить руки, держащие ленту, за спину. Упражнение повторяется 8 раз. 5. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки с лентой держать за спиной прямо. 1 — встать на колени, поставить ноги перед собой, поднять руки, держащие ленту, вверх; 2 — Исходное положение. 3-4 — повторить упражнение со следующей ногой. Повторить упражнение по 5-6 раз в каждую сторону. 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-4 — вращение руками, удерживающими ленту, с движением вправо-вверх, влево-вниз. Делать волнистые движения лентой. Повторить упражнение 4-5 раз. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1 — направить правую руку вверх, левую-назад; 2 — повторить упражнение, подставив руки. Упражнение повторяется 8-10 раз.		

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
3-неделя 20. 12. 2024 год	**Тема:**Различные упражнения по ползанию, подлезанию **Цель:** по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; **Прыжки:**с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1 — наклон головы вправо, 2 — исходное положение; 3 — наклон влево, 4 — исходное положение. 1 — поворот головы вправо, 2 — исходное положение; 3 — поворот влево, 4 — исходное положение. 1 — посмотреть вверх, 2 — исходное положение; 3 — посмотреть вниз, 4 — исходное положение; повторить 2 раза 2. Исходное положение: ноги вместе, скакалка внизу 1 — держать в скакалку впереди, 2 — поднять вверх, 3 — идти вперед, 4 — исходное положение; повторить 4 раза 3. Исходное положение: ноги врозь, скакалка вверху, 1 — наклон вправо, 2 — исходное положение, 3 — наклон влево, 4 — исходное положение, повторить 4 раза. 4. Исходное положение: ноги врозь, скакалка впереди 1 — поворот вправо вместе со скакалкой, 2 — исходное положение; 3 — поворот налево, 4 — исходное положение; повторить 4 раза 5. Исходное положение: ноги врозь, скакалка выше 1 — положить скакалку на пол, не сгибая колени, 2 — руки на поясе, ноги стоя врозь, 3 — взять скакалку без сгибания колена, 4 — исходное положение; повторить 4 раза	**Организационно-поисковый**. Ходьба. Скольжение (на свежем воздухе) бег на скорость, врассыпную между кеглями, на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой,скольжение. Выполнение задания во время скольжения	**Подвижная игра** «Лыжная упряжка» Цель: Развивать быстроту, внимание, находчивость.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.ТИнструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей:5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 23-27 декабря месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
4-неделя **24. 12. 2024 год**	**Тема:**Бег с хоп-фитболом между предметами **Цель:** бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. **Ползание**, **лазанье:**по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, ноги врозь, держа кольцо в руках, перед собой; 1-3 — вращение кольца на основании кистей; 4 — исходное положение. Повторить 5-6 раз. 2. Исходное положение: стоя, ноги вместе, кольцо в руках, внизу, наклонена вперед, вниз; 1 — поднять кольцо над головой; 2 — поднять голову, посмотреть на кольцо; 3 — подняться на носки; 4 — исходное положение. 3. Исходное положение: стоя, ноги шире плеч, руки внизу, кольцо в правой руке; 1 — руки вытянуть в стороны, 2 — поднять левую руку над головой, наклониться вправо, взять кольцо; 3 — руки в стороны, выпрямиться; 4 — исходное положение. 4. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в поднятых руках, вверху; 1-3 — вращение туловища в правую сторону; 4 — исходное положение; то же самое в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. 5. Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, кольцо в руках, за спиной, внизу; 1 — наклониться вперед, вниз, завести руки над головой; 2 — исходное положение. Повторить 5-6 раз. 6. Исходное положение: сидя, ноги врозь, вытянуть	**Организационно-поисковый**. - бег с хоп-фитболом между предметами; - бросать мяч с расстояния 3 м обеими руками над головой в корзину или круг.	**Подвижная игра** «Воробушки и кот» Цель: привить детям умение играть, не нарушая условия игры, делать движения по знаку; развивать внимание, наблюдательность и навыки бега.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		носки, кольцо в вытянутых руках перед собой; 1 — поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; 2 — исходное положение. То же поочередно с другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. 7.Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке, внизу; 1 — вытянуть руки вперед; 2 — присесть, передать кольцо в левую руку; 3 — упражнение1, 4 — исходное положение. Повторить упражнение с передачей кольца в другую руку в положении сидя 6 раз. 8. Исходное положение: стоя, ноги вместе, кольцо на полу перед собой; прыжки на двух ногах в кольцо и обратно (1-8) с переходом в марш на месте — 1-8. Повторить упражнения 2 раза, упражнение на дыхание. Прыжки на месте можно выполнить, не прыгая в кольцо.			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
4-неделя **25. 12. 2024 год**	**Тема:**Упражнения через препятствия **Цель:** с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой. **Катание**: ; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держа кольцо перед собой обеими руками от центра. 1-2 — вращение кольца руками до конца; 3-4 — исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держать кольцо от центра обеими руками ниже. 1 — сидя, подъем кольца вверх; 2 — исходное положение (упражнение повторяется 7-8 раз). 3. Исходное положение: держать ногу на уровне плеча и правой рукой удерживать кольцо внизу. 1 — отправить руки в стороны; 2 — поднять руки вверх и положить кольцо в другую руку; 3 — отправить руки в сторону; 4 — исходное положение. Выполнение упражнения следующей рукой (упражнение повторяется 6-8 раз). 4. Исходное положение: держать ногу на уровне стопы и правой рукой удерживать кольцо внизу. 1 — согнуть и поднять левую ногу, под ноги вставить кольцо в следующую руку; 2 — отпустить руку и прийти в исходное положение. Повторить упражнение слева (упражнение повторяется 6 раз). 5. Исходное положение: держите ногу на уровне плеча и держите кольцо ниже середины двумя руками. 1 — держать прямые руки вперед; 2 — наклониться и ударить кольцо о землю; 3 — выпрямиться и держать кольцо перед собой; 4 — исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 6. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, кольцо на голове, обе руки на поясе. 1 — поставить правую ногу рядом; 2 — поставить левую	**Организационно-поисковый**. - ходьба с мячом боком; - бег на дистанцию 100-120 м со скоростью, в чередовании с ходьбой между кеглями; - метание мешка правой рукой с расстояния 4 м над плечом в вертикальную цель;	**Подвижная игра** «Хоккей». Цель: Формировать умение творчески развивать сюжет игры	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		ногу на место; 3 — поставить левую ногу рядом; 4 — поставить правую ногу на место; 5-6 — исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 7. Исходное положение: на месте кольца, ноги вместе, руки на талии. Прыжки вправо до 1-4 и влево до 5-8 с вращением кольца (упражнение повторяется 3-4 раза).			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
4-неделя **27. 12. 2024 год**	**Тема:**Катание мяча между предметами **Цель:** Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. **Спортивные упражнения.**Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, ноги врозь, держа кольцо в руках, перед собой; 1-3 — вращение кольца на основании кистей; 4 — исходное положение. Повторить 5-6 раз. 2. Исходное положение: стоя, ноги вместе, кольцо в руках, внизу, наклонена вперед, вниз; 1 — поднять кольцо над головой; 2 — поднять голову, посмотреть на кольцо; 3 — подняться на носки; 4 — исходное положение. 3. Исходное положение: стоя, ноги шире плеч, руки внизу, кольцо в правой руке; 1 — руки вытянуть в стороны, 2 — поднять левую руку над головой, наклониться вправо, взять кольцо; 3 — руки в стороны, выпрямиться; 4 — исходное положение. 4. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в поднятых руках, вверху; 1-3 — вращение туловища в правую сторону; 4 — исходное положение; то же самое в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. 5. Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, кольцо в руках, за спиной, внизу; 1 — наклониться вперед, вниз, завести руки над головой; 2 — исходное положение. Повторить 5-6 раз. 6. Исходное положение: сидя, ноги врозь, вытянуть носки, кольцо в вытянутых руках перед собой; 1 — поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; 2 — исходное положение. То же поочередно с другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. 7.Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке, внизу; 1 — вытянуть руки вперед; 2 — присесть, передать кольцо в левую руку; 3 — упражнение1, 4 — исходное положение. Повторить упражнение с передачей кольца в другую руку в положении сидя 6 раз.	**Организационно-поисковый**. - катание мяча, между предметами, - прыжки в длину с места (дистанция 60 см).	**Подвижная игра** «Держи обруч» Цель:Детей делит на две команды и дает два мини-обруча	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		8. Исходное положение: стоя, ноги вместе, кольцо на полу перед собой; прыжки на двух ногах в кольцо и обратно (1-8) с переходом в марш на месте — 1-8. Повторить упражнения 2 раза, упражнение на дыхание. Прыжки на месте можно выполнить, не прыгая в кольцо.			

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей:5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):06- 10 января месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
1-неделя **07. 01. 2025 год**	**Тема:**Отработать прокатывание мяча между фишками **Цель:** Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. **Самостоятельная двигательная активность.** Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. **Формирование здорового образа жизни.**Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** Исходное положение: основное положение, захват палки руками. 1. Вытягивание палки вперед; 2. Пустить правую руку и поднять ее вверх, держа палку в левой руке вертикально; 3. Удержание палки, вытянув ее вперед; 4. Опускаем левую руку вниз, перекладываем палку в правую и поднимаем палку вверх; 5. Удержание палки, вытянув ее вперед; 6. Прийти в исходное положение. Исходное положение: ноги врозь, согнув обе руки в локтях, держа палку на уровне груди. 1-2. Наклон вперед, касание руками пола; 3-4. Возвращение в исходное положение. Исходное положение: основное положение, палка лежит на полу. 1. Сделать шаг вперед, пропуская палку правой ногой; 2. Поднесите левую ногу к нему; 3. Сделать шаг назад, пропуская палку правой ногой; 4. Сделать шаг назад левой ногой.	**Организационно-поисковый**. - метание мешочка левой рукой с расстояния 4 м над плечом в вертикальную цель; - короткий прыжок на двух ногах; - ползание на четвереньках, положив на спину мешок;	**Подвижная игра** «Перетягивание каната». Цель: Дети обеих групп должны встать на две стороны и тянуть аркан посередине. Дети какой группы тянут веревку к себе, считается, что эта группа победила.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
1-неделя 08. 01. 2024 год	**Тема:**Эстафеты с прыжками на предметы и спрыгиванием на землю на двух ногах. **Цель:** Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. **Спортивные упражнения.**Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 — вытянуть руки вперед, обруч вертикально; 2 — поднять обруч вверх, обруч горизонтально над головой, посмотреть на обруч; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение. Повторить 6 раз. 2. Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги расставлены, обруч внизу горизонтально, в опущенных руках перед собой. 1 — поднять обруч вверх над головой, обруч вертикально; 2 — наклон с обручем в руках вправо; 3 — обруч над головой; 4 — исходное положение. То же самое в левую сторону. Повторить 6 раз (по три раза в чередовании на каждую сторону). 3. Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 — вытянуть обруч вперед, вертикально; 2 — присесть; 3 — встать, обруч вперед; 4 — исходное положение. Повторить 6 раз. 4. Исходное положение: лежа на полу, на спине, обруч в согнутых руках, перед грудью горизонтально. 1 — поднять обруч, вытянуть руки; 2 — согнуть правую ногу, коснуться коленом конца обруча; 3 — вернуть ногу в ИП; 4 — исходное положение. То же с левой ногой. Повторить 6 раз (по три раза в чередовании на каждую сторону). 5. Исходное положение: лежа на полу, на спине, обруч перед грудью. 1 — 3 — вытянуть руки перед собой, обруч горизонтально, поднять туловище, потянуться за	**Организационно-поисковый**. — длинный прыжок на двух ногах; — отбивание мяча одной рукой от пола двумя руками;	**Подвижная игра** «Прокати мяча руками». Цель:Делим группу на две команды. Стоят друг за другом. Перед каждой командой по одному мячу. Ребенок, стоящий впереди по сигналу педагога, катает мяч и передает его своей команде, минуя наземный предмет на 5-6 м. Какая команда закончит первой, та побеждает.	**Рефлексивно - корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		обручем, принять положение сидя; 4 — исходное положение сидя. 5 — 8 — вернуться в исходное положение лежа. Темп неторопливый. Повторить 5-6 раз. 6. Исходное положение: стоя внутри обруча, руки на поясе. 1 — 8 — прыжки из обруча в обруч. 1 — 8 — марш на месте внутри обруча. Повторить упражнение 3-4 раза. 7. Упражнение на дыхание			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
1-неделя 10.01. 2025 год	**Тема:**Лазание по гимнастической лестнице разными способами. **Цель:** лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. **Прыжки:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-4 — аккуратно приподнимает ленту обеими руками вверх и, двигая пальцами, совершает волнистые движения лентой; 5-6 — держит ленты руками вертикально и делает два круга в одну сторону; 7-8 — Исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, руки рядом с лентой. 1 — поворот вправо, касание левой руки к правой; 2 — исходное положение; 3-4 — повторение этого упражнения в левую сторону. 5-8 — махи вокруг себя, двигая кончиками пальцев рук, удерживающими ленту; 9-10 — исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 3. Исходное положение: туловище прямо, ноги вместе, руки с лентой рядом. 1 — держать ногу прямо, повернуть в одну сторону, вместе с этим движением опустить и перекрестить руку, удерживающую ленту; 2 — исходное положение; 3 — повторить упражнение, подставив ногу 4. При выполнении упражнения необходимо держать ноги в вертикальном положении, не сгибая их (упражнение повторяется 5-6 раз). 4. Исходное положение: ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-3 — слегка наклониться вперед, наклониться, держать руки прямо перед собой, двигать пальцами рук, держащих ленту, размахивать лентами; 4 — быстро выпрямиться и отправить руки, держащие ленту, за спину; 5-6 — исходное положение (упражнение повторяется 8 раз). 5. Исходное положение: туловище прямо, ноги вместе, руки с лентой держать за спиной прямо.	**Организационно-поисковый**. — лазание по гимнастической лестнице различными способами;	**Подвижная игра** «Догони мяч» Цель: Формировать умение творчески развивать сюжет игры	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		1 — согнуть колено, поставить ногу перед собой, поднять руки, держащие ленту, вверх; 2 — Исходное положение; 3-4 — повторить упражнение со следующей ногой (повторить упражнение по 5-6 раз в каждую сторону). 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-4 — вращение руками, удерживающими ленту, с движением вправо-вверх, влево-вниз; выполнение волнистых движений лентой; 5-6 — исходное положение (повторение упражнения 4-5 раз). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1 — направить правую руку вверх, левую руку назад; 2 — повторить упражнение, подставив руки; 3-4 — исходное положение (упражнение повторяется 8-10 раз). 8. Дыхательная гимнастика.			

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей:5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 13-17января месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
2-неделя 14.01.2025 год	**Тема:**Ходьба по гимнастической скамейке. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. **Цель:** Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному. **Равновесие:** перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчели на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1) И. п.—основная стойка, ноги на ширине плеч руки вдоль туловище, 1 —руки в стороны; 2 —руки вверх; 3- руки в стороны; 4- исходное положение. 2) И. п.—стойка —ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1 —наклон вперед; 2 — исходное положение; 3 - наклон вперед; 4 — исходное положение. 3) И. п.—стойка - ноги врозь, руки за голову, 1—руки в стороны;2 —наклон вперед, коснуться пальцами руки носка левой ноги; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же к другой ноге. 4) И. п.—основная стойка, руки на пояс. 1 —выпад правой ногой вперед; 2 —исходное положение. То же сделать другой ногой. 5) Прыжки на двух ногах.	**Организационно-поисковый** Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.	**Подвижная игра:** «Автомобили» Цель: Ловить мяч двумя руками, не уронив.. Упражнять в бросании мяча	**Рефлексивно-корригирующий.** Ходьба в колонне по одному.

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
2-неделя **15. 01. 2025 год**	**Тема:**Как вы можете лазить? **Цель:** лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. **Прыжки:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1 — кладет обруч перед собой обеими руками; 2 — поднимает обруч вверх ; 3 — ставит обруч перед собой; 4 — исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу. 1 — поднимает обруч вверх; 2 — держит руку прямо и наклоняется вправо; 3 — поднимает обруч вверх; 4 — исходное положение. Повторите это упражнение налево. Упражнение повторяется 6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, обруч с согнутыми руками положить на грудь. 1-2 — выносить перед обручом, сидя; 3 — исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 4. Исходное положение: сидя на полу, лежа на груди согнутой рукой. 1 — сгибание правой ноги руками, удерживающими обруч; 2 — Исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз. 5. Исходное положение: лежа на полу спиной, держа обруч прямо над головой. 1-2 — согнуть колено и коснуться края обруча; 3-4 — исходное положение. Упражнение повторяется 5-6 раз. 6. Исходное положение: стоя внутри обруча. Прыжки из обруча по подсчету педагога до 1-8, повторные прыжки в обруч. Повторить упражнение 3-4 раза. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу (держаться обеими руками за край обруча).	**Организационно-поисковый**. — ползание под 3-4 дугами; — длинный прыжок на двух ногах; — отбивание мяча одной рукой от пола и двумя руками;	**Подвижная игра** «Из-под дуги». Цель: делит детей на две группы. После сигнала педагога дети ползают под дугой и возвращаются назад. Передает эстафету своей команде, обыграв ее ладонью. Победителями станут ребята из группы, которые полностью прошли из-под дуги.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		1 — обруч вперед, поставить правую ногу на носочек назад; 2 — Исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз.			

<table>
<tr><td>Дата</td><td colspan="5">Предшкольная группа: «Көбелек»</td></tr>
<tr><td rowspan="2"><u>2-неделя
17. 01. 2025 год</u></td><td colspan="5">Тема:Поиграем с фитболом
Цель: метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой;
Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;</td></tr>
<tr><td>Мотивационно-побудительный.
Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.</td><td>Общеразвивающие упражнения
1. Исходное положение: стоя, ноги врозь, держа кольцо в руках, перед собой; 1-3 — вращение кольца на основании кистей; 4 — исходное положение. Повторить 5-6 раз.
2. Исходное положение: стоя, ноги вместе, кольцо в руках, внизу, наклонена вперед, вниз; 1 — поднять кольцо над головой; 2 — поднять голову, посмотреть на кольцо; 3 — подняться на носки; 4 — исходное положение.
3. Исходное положение: стоя, ноги шире плеч, руки внизу, кольцо в правой руке; 1 — руки вытянуть в стороны, 2 — поднять левую руку над головой, наклониться вправо, взять кольцо; 3 — руки в стороны, выпрямиться; 4 — исходное положение.
4. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в поднятых руках, вверху; 1-3 — вращение туловища в правую сторону; 4 — исходное положение; то же самое в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
5. Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, кольцо в руках, за спиной, внизу; 1 — наклониться вперед, вниз, завести руки над головой; 2 — исходное положение. Повторить 5-6 раз.
6. Исходное положение: сидя, ноги врозь, вытянуть носки, кольцо в вытянутых руках перед собой; 1 — поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; 2 — исходное положение. То же поочередно с другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой.</td><td>Организационно-поисковый.
- бег змейкой без направления;
- ходьба боком друг за другом с мешочком на голове вдоль веревки.</td><td>Подвижная игра
«С гор побежали ручьи».
Цель: совершенствовать навыки прыжков вперед через препятствия, бега на скорость; укреплять мышцы ног, туловища; развивать скорость, быстроту, силу, чувство реакции, чувство соревновательности, задора.</td><td>Рефлексивно-корригирующий
Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</td></tr>
</table>

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей:5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):20-24января месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
3-неделя 21. 01. 2025 год	**Тема:**Бег с ведром **Цель:** Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному. **Равновесие:** перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук. **Бег:** бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями,				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, ноги врозь, держа кольцо в руках, перед собой; 1-3 — вращение кольца на основании кистей; 4 — исходное положение. Повторить 5-6 раз. 2. Исходное положение: стоя, ноги вместе, кольцо в руках, внизу, наклонена вперед, вниз; 1 — поднять кольцо над головой; 2 — поднять голову, посмотреть на кольцо; 3 — подняться на носки; 4 — исходное положение. 3. Исходное положение: стоя, ноги шире плеч, руки внизу, кольцо в правой руке; 1 — руки вытянуть в стороны, 2 — поднять левую руку над головой, наклониться вправо, взять кольцо; 3 — руки в стороны, выпрямиться; 4 — исходное положение. 4. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в поднятых руках, вверху; 1-3 — вращение туловища в правую сторону; 4 — исходное положение; то же самое в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. 5. Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, кольцо в руках, за спиной, внизу; 1 —	**Организационно-поисковый**. - бег с ведрами с водой в руках; - ползание между кеглями на четвереньках.	**Подвижная игра** «Воробьи и кот» Цель: упражнять детей в умении соревноваться, ходить либо бегать с предметами в руках.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		наклониться вперед, вниз, завести руки над головой; 2 — исходное положение. Повторить 5-6 раз. 6. Исходное положение: сидя, ноги врозь, вытянуть носки, кольцо в вытянутых руках перед собой; 1 — поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; 2 — исходное положение. То же поочередно с другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. 7. Исходное положение: стоя, ноги на уровне плеч, кольцо в правой руке, внизу; стоя, ноги вместе, кольцо на полу перед собой; прыжки на двух ногах в кольцо и обратно (1-8) с переходом в марш на месте — 1-8. Повторить упражнения 2 раза. 8. Упражнение на дыхание.			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
3-неделя **22. 01. 2025 год**	**Тема:**Ползание на четвереньках между кеглями **Цель:** лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. **Прыжки:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, ноги врозь, держа кольцо в руках, перед собой; 1-3 — вращение кольца на основании кистей; 4 — исходное положение. Повторить 5-6 раз. 2. Исходное положение: стоя, ноги вместе, кольцо в руках, внизу, наклонена вперед, вниз; 1 — поднять кольцо над головой; 2 — поднять голову, посмотреть на кольцо; 3 — подняться на носки; 4 — исходное положение. 3. Исходное положение: стоя, ноги шире плеч, руки внизу, кольцо в правой руке; 1 — руки вытянуть в стороны, 2 — поднять левую руку над головой, наклониться вправо, взять кольцо; 3 — руки в стороны, выпрямиться; 4 — исходное положение. 4. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в поднятых руках, вверху; 1-3 — вращение туловища в правую сторону; 4 — исходное положение; то же самое в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. 5. Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, кольцо в руках, за спиной, внизу; 1 — наклониться вперед, вниз, завести руки над головой; 2 — исходное положение. Повторить 5-6 раз. 6. Исходное положение: сидя, ноги врозь, вытянуть носки, кольцо в вытянутых руках перед собой; 1 — поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; 2 — исходное положение. То же поочередно с другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой.	**Организационно-поисковый**. - прыжки вперед и назад с поворотом с одной ноги на другую и чередованием прыжков на двух ногах; - ходьбы через кегли по шнуру, расставленным на расстоянии 40 см;	**Подвижная игра** «Баскетбол». Цель: делит детей на две команды. Две команды встают друг напротив друга и бросают друг другу мячи двумя руками.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
3-неделя **24. 01. 2025 год**	**Тема:**Ходьба поскоками с кнутом **Цель:** Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному. **Равновесие:** перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** «Кара жорга» 1. Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 — поднять плечи; 2 — исходное положение; 3 — направление правого плеча вперед, левого назад; 4 — исходное положение. То же с левым плечом при переходе на второй круг. Ритм постепенно можно увеличить. Поочередная смена положений плеч повторяется 6-7 раз. 2. Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 — выставить правую ногу на носок вперед; 2 — в полуприседе перенести вес на правую ногу, оставив левую ногу на ноге, стоять прямо; 3 — приставить левую ногу, чтобы ноги оказались в исходное положение; 4 — поднять и опустить плечи. То же повторяется с левой ногой. (Движение будет идти вперед. Для сохранения места положения упражнения следует проводить с выставлением первой ноги назад и переносом тела назад). Упражнение повторяется 6-8 раз. 3. Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки внизу; 1 — поднять правую ногу, согнув в колене, руки в стороны, приподнять концы рук, кисти опустить вниз; 2 — выставить правую ногу на пятку вперед, выпрямить, немного опустить концы рук, кисти вверх; 3 — повтор 1; 4 — исходное положение. То же самое в левой ногой. Полный круг упражнениий со сменой ног повторяется 6 раз. 4. Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 — шаг вправо, руки в стороны, кисти вверх; 2 — перенос веса на правую ногу, собрать ноги вместе, руки на поясе; 3 — шаг	**Организационно-поисковый**. - ходьба поскоками с кнутом в руке; - прыжки боком через короткие скакалки, расположенные на расстоянии 40 см друг от друга.	**Подвижная игра** «Аркан тартыс» Цель:развивать силу, ловкость, выносливость, умения играть в команде; воспитывать дружелюбие.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		влево, руки в стороны, кисти вверх; 4 — исходное положение. 5. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе; 1 — шаг правой ногой вправо, 2 — перенос веса на правую ногу, собрать ноги вместе, присесть, руки на колени; 3 — выпрямиться, руки на поясе; 4 — исходное положение, поднять и опусть плечи. То же повторяется с левой ногой. Упражнение повторяется в чередовании на каждую сторону по 3-4 раза. 6. Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки опущены вниз; 1 — завести ногу за ногу, перекрест; руки на пояс; 2-7 — движение плечами вперед, назад; 8 — исходное положение. Упражнение повторяется 3-4 раза. 7. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе; прыжки на месте с одновременным подниманием плеч: поскок, плечи приподнять, опуститься на пол, плечи опустить. Прыжки на счет 1-8 с переходом в марш 1-8. Повторить комплекс 2-3 раза.		

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетiсу»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей:5-лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 27-31января месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
4-неделя **28. 01. 2025 год**	**Тема:**Ползаем змейкой. **Цель:** лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. **Прыжки:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1-1. Поднять мяч двумя руками, вдох; 1-2. Опустить мяч, выдох; 1-3. Поднять мяч вверх; 1-4. Исходное положение. (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 2-1. Повернуться в право, отбить мяч о землю у правой стопы; 2-2. Принять исходное положение; 2.3-4. Повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 3-1, 3-2. Катать мяч ногой вправо-влево; 3-3, 3-4. Поменять ногу, повторить. (повторить 5–6 раз) 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь,	**Организационно-поисковый**. - прыжки на двух ногах,с продвижением вперед.	**Подвижная игра** **«С кочки на кочку»** Цель: учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух ногах. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		поднять мяч вверх; 4-1, 4-2, 4-3. Наклониться вперёд, пнуть мяч 3 раза; 4-4. Исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе; 5-1. Быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 5-2. Встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч Поднимать колени высоко, удерживая мяч в руках. Прыжки на месте (повторить 4 раза).			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
4-неделя **29. 01. 2025 год**	**Тема:**Ползаем змейкой. **Цель:** лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. **Прыжки:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1-1. Поднять мяч двумя руками, вдох; 1-2. Опустить мяч, выдох; 1-3. Поднять мяч вверх; 1-4. Исходное положение. (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 2-1. Повернуться в право, отбить мяч о землю у правой стопы; 2-2. Принять исходное положение; 2.3-4. Повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 3-1, 3-2. Катать мяч ногой вправо-влево; 3-3, 3-4. Поменять ногу, повторить. (повторить 5–6 раз) 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 4-1, 4-2, 4-3. Наклониться вперёд, пнуть мяч 3 раза; 4-4. Исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе;	**Организационно-поисковый**. - прыжки на двух ногах,с продвижением вперед.	**Подвижная игра** **«С кочки на кочку»** Цель: учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух ногах. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		5-1. Быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 5-2. Встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч Поднимать колени высоко, удерживая мяч в руках. Прыжки на месте (повторить 4 раза).			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
4-неделя **31. 01. 2025 год**	**Тема:**Дорожки на снегу. **Цель:** Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному. **Равновесие:** перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 1.1-4. Поднять руки вверх, сделать волнообразные движения руками; 1.5-6. Нарисовать два круга лентами в одной стороне; 1.7-8. Повторить это с другой стороны. (Повторить упражнение 5-6 р) 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту. 2-1. Поворот вправо, левой рукой коснуться пальцев правой руки; 2-2. Принять исходное положение; 2.3-4. Повторить с левой сторон; 2.5-8. Двигая кистьями рук, кружатся вокруг себя. (Повторить 5-6 р) 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки внизу держат ленту; 3-1. Держать ноги прямо, повернуть носки в одну сторону, опустить руки вниз, скрестить руки; 3-2. Исходное положение; 3.3-4. Поменять ногу, повторить упражнение. Во время выполнения держать ноги прямо. (Повторить 5-6 р). 4. Исходное положение: ноги врозь, руки внизу держат ленту; 4.1-3. Слегка нагнуться вперед, руки держать прямо,сделать волнообразные движения	**Организационно-поисковый**. - бросание и ловля мяча друг другу снизу; - прыжки на месте двумя ногами.	**Подвижная игра** **Эстафета «Будь ловким».** Цель: учить детей прыгать между предметами, не задевая. Развивать выносливость, ловкость.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		кистями рук; 4-4. Быстро выпрямиться, спрятать руки назад. (Повторить 8 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат ленту сзади; 5-1. Согнуть колени, поставить ноги вперед, поднять руки вверх, сделать волнообразные движения; 5-2. Исходное положение; 5.3-4. Повторить на другой ноге. (Повторить упражнение с каждой стороны 5-6 р) 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 6.1-4. Руки держат ленту, поднять и опустить руки. Сделать волнообразные движения. (Повторить 4-5 р) 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 7-1. Правую руку поднять вверх, левую руку отвести назад; 7-2. Поменять руки, повторить упражнение. (Повторить упражнение 8-10 р)		

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования: ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетiсу»
Группа:предшкольная группа «Көбелек».
Возраст детей: 5 - лет
На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 03-07 февраль месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа «Көбелек».**				
1-неделя **04. 02. 2025 год**	**Тема:** Дорожки на снегу. **Цель:** Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному. **Равновесие:** ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке,				
	Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйсь! Смирно! На 1, 2, 3 рассчитайся! — 2-е шаг вперед! — 3-е шаг назад! — Группа, направо! — Группа, налево! — В три колонны через зал вперед шагом марш! — 1, 2, 3..! — Молодцы! — В одну колонну стройся! — Идем друг за другом.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 1.1-4. Поднять руки вверх, сделать волнообразные движения руками; 1.5-6. Нарисовать два круга лентами в одной стороне; 1.7-8. Повторить это с другой стороны. (Повторить упражнение 5-6 р) 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту. 2-1. Поворот вправо, левой рукой коснуться пальцев правой руки; 2-2. Принять исходное положение; 2.3-4. Повторить с левой сторон; 2.5-8. Двигая кистьями рук, кружатся вокруг себя. (Повторить 5-6 р) 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки внизу держат ленту; 3-1. Держать ноги прямо, повернуть носки в одну сторону, опустить руки вниз, скрестить руки; 3-2. Исходное положение; 3.3-4. Поменять ногу, повторить упражнение. Во время выполнения держать ноги прямо. (Повторить 5-6 р). 4. Исходное положение: ноги врозь, руки внизу держат ленту;	**Организационно-поисковый.** - бросание и ловля мяча друг другу снизу; - прыжки на месте двумя ногами.	**Подвижная игра** **«Мяч водящему».** **Задачи:** учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками, не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		4.1-3. Слегка нагнуться вперед, руки держать прямо,сделать волнообразные движения кистями рук; 4-4. Быстро выпрямиться, спрятать руки назад. (Повторить 8 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат ленту сзади; 5-1. Согнуть колени, поставить ноги вперед, поднять руки вверх, сделать волнообразные движения; 5-2. Исходное положение; 5.3-4. Повторить на другой ноге. (Повторить упражнение с каждой стороны 5-6 р) 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 6.1-4. Руки держат ленту, поднять и опустить руки. Сделать волнообразные движения. (Повторить 4-5 р) 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 7-1. Правую руку поднять вверх, левую руку отвести назад; 7-2. Поменять руки, повторить упражнение. (Повторить упражнение 8-10 р)			

Дата	Предшкольная группа «Көбелек».				
1-неделя **05. 02. 2025 год**	**Тема:**Поиграем в снежки. **Цель:** бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями, **Ползание**, **лазанье:** ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами; **Прыжки:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 1.1-4. Поднять руки вверх, сделать волнообразные движения руками; 1.5-6. Нарисовать два круга лентами в одной стороне; 1.7-8. Повторить это с другой стороны. (Повторить упражнение 5-6 р) 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту. 2-1. Поворот вправо, левой рукой коснуться пальцев правой руки; 2-2. Принять исходное положение; 2.3-4. Повторить с левой сторон; 2.5-8. Двигая кистьями рук, кружатся вокруг себя. (Повторить 5-6 р) 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки внизу держат ленту; 3-1. Держать ноги прямо, повернуть носки в одну сторону, опустить руки вниз, скрестить руки; 3-2. Исходное положение; 3.3-4. Поменять ногу, повторить упражнение. Во время выполнения держать ноги прямо. (Повторить 5-6 р). 4. Исходное положение: ноги врозь, руки внизу держат ленту; 4.1-3. Слегка нагнуться вперед, руки держать прямо,сделать волнообразные движения кистями рук;	**Организационно-поисковый.** - ползание на четвереньках по горизонтальной скамейке; - прыжки на месте двумя ногами с сохранением равновесия.	**Подвижная игра** **«Не опоздай»** **Цель:** закреплять навыки детей ползать на четвереньках в сочетании с подползанием и переползанием любым способом (прямо или боком), сохраняя правильное дыхание и положение корпуса.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		4-4. Быстро выпрямиться, спрятать руки назад. (Повторить 8 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат ленту сзади; 5-1. Согнуть колени, поставить ноги вперед, поднять руки вверх, сделать волнообразные движения; 5-2. Исходное положение; 5.3-4. Повторить на другой ноге. (Повторить упражнение с каждой стороны 5-6 р) 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 6.1-4. Руки держат ленту, поднять и опустить руки. Сделать волнообразные движения. (Повторить 4-5 р) 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 7-1. Правую руку поднять вверх, левую руку отвести назад; 7-2. Поменять руки, повторить упражнение. (Повторить упражнение 8-10 р)			

Дата	Предшкольная группа «Көбелек».				
1-неделя 07. 02. 2025 год	**Тема:**Ходим, прыгаем, ползаем как зверята. **Цель:** ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами; **Прыжки:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; **Катание**: метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, ноги врозь, обруч в опущенных руках (держать за два боковых края); 1 — руки вперед; 2 — поднять вверх (обруч параллельно полу), встать на носки; 3 — обруч вперед, опуститься на стопы; 4 — исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 2. Исходное положение: стоя, ноги шире плеч, обруч в согнутых руках перед собой (держать за два боковых края); 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 3. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, обруч внизу в опущенных руках (держать за два боковых края); 1 — поднять обруч, выставить правую (левую) ногу назад, прогнуться назад, смотреть на обруч; 2 — исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз, проводится в медленной темпе. 4. Исходное положение: стоя, обруч в согнутых руках перед собой (держать за два боковых края); 1 — вытянуть руки вперед, присесть, спина прямая; 2 — исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 5. Исходное положение: сидя на полу, обруч в согнутых руках (держать за два боковых края), перед собой ноги вместе, вытянуты; 1 — вытянуть руки, обруч параллельно полу, согнуть правую	**Организационно-поисковый.** - бросание мяча из-за головы и ловля его; - ходьба по гимнастической скамейке;	**Подвижная игра** **«По снежному мостику».** **Цель:** учить детей ходить по мостику, спрыгивать с него легко на носки, полусогнутые ноги; сохранять равновесие. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		(левую) ногу, просунуть в обруч (удерживать обручем; 2 — исходное положение. Упражнение проводится в поочередной смене правой и левой ног. Упражнение повторяется по 3-4 раз на каждую ногу. 6. Исходное положение: лежа на спине на полу, обруч в руках над головой в вытянутых руках (лежит на полу, держать за нижний край); 1 — приподнять обруч над туловищем, развернуть, 2 — согнуть ногу в колене, коснуться коленом края обруча; 3 — опустить колено, обруч держать в том же положении; 4 — исходное положение. Упражнение повторяется 5-6 раз. 7. Исходное положение: стоя, ноги врозь, обруч внизу в опущенных руках (нижний конец касается пола, руки на верхнем крае обруча, придерживают обруч вертикально); 1 — выставить правую (левую) ногу вправо (влево) на носок; 2-3 — согнуть ноги в коленях, в полуприседе перевести вес от левой (правой) ноги к правой (левой) ноге, обруч немного прокатить, взяться; 4 — исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз. 8. Исходное положение: стоя внутри обруча, ноги вместе, руки на поясе; прыжки на обруча в обруч на счет 1-8; перейти в марш на месте: 1-8. Повторить упражнение 3-4 раза переходами в марш. Упражнение на дыхание.			

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования: ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетiсу»
Группа:предшкольная группа «Көбелек».
Возраст детей: 5 - лет
На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):10-14 февраль месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа «Көбелек».**				
2-неделя 11. 02. 2025 год	**Тема:** Игры о зверятах. **Цель:** строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений; **Упражнения для туловища.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад;				
	Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйсь! Смирно! На 1, 2, 3 рассчитайся! — 2-е шаг вперед! — 3-е шаг назад! — Группа, направо! — Группа, налево! — В три колонны через зал вперед шагом марш! — 1, 2, 3..! — Молодцы! — В одну колонну стройся! — Идем друг за другом.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1-1. Поднять палку; 1-2. Ставят на голову; 1-3. Поднимают палку; 1-4. Исходное положение. (Повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь,палка внизу. 2-1. Поднять палку; 2-2. Рука прямая,наклон вправо; 2-3. Поднять палку вверх, выпрямиться; 2-4. Исходное положение. (Повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 3.1-2. Сидя, поднять палки вверх; 3.3-4. Исходное положение. (Повторить 4 р). 4. Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади. 4.1-2. Поднять палку вверх; 4.3-4. Исходное положение. (Повторить 4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка	**Организационно-поисковый.** - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	**Подвижная игра** **«Кто скорее до флажка?»** Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, ползать на четвереньках по горизонтальной с камейке; бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		у головы. 5-1. Поднять палки вверх; 5-2. Согнуться, коснуться правого носка; 5-3. Выпрямиться поднять палку вверх; 5-4. Исходное положение. (Повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 6-1. Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 6-2. Исходное положение. (Повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 7-1. Поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; 7-2. Исходное положение. (Повторить 4 р)			

Дата	Предшкольная группа «Көбелек».				
2-неделя **12. 02. 2025 год**	**Тема:** Игры о зверятах. **Цель:** бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями, **Ползание**, **лазанье:** ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами;				
	Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйсь! Смирно! На 1, 2, 3 рассчитайся! — 2-е шаг вперед! — 3-е шаг назад! — Группа, направо! — Группа, налево! — В три колонны через зал вперед шагом марш! — 1, 2, 3..! — Молодцы! — В одну колонну стройся! — Идем друг за другом.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1-1. Поднять палку; 1-2. Ставят на голову; 1-3. Поднимают палку; 1-4. Исходное положение. (Повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь,палка внизу. 2-1. Поднять палку; 2-2. Рука прямая,наклон вправо; 2-3. Поднять палку вверх, выпрямиться; 2-4. Исходное положение. (Повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 3.1-2. Сидя, поднять палки вверх; 3.3-4. Исходное положение. (Повторить 4 р). 4. Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади. 4.1-2. Поднять палку вверх; 4.3-4. Исходное положение. (Повторить 4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы. 5-1. Поднять палки вверх; 5-2. Согнуться, коснуться правого носка; 5-3. Выпрямиться поднять палку вверх; 5-4. Исходное положение. (Повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 6-1. Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 6-2. Исходное положение. (Повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,	**Организационно-поисковый.** - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	**Подвижная игра** **«Кто скорее до флажка?»** Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, ползать на четвереньках по горизонтальной с камейке; бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		согнуть руки, держать палку на уровне груди; 7-1. Поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; 7-2. Исходное положение. (Повторить 4 р)			

<table>
<tr><td>Дата</td><td colspan="5">Предшкольная группа «Көбелек».</td></tr>
<tr><td rowspan="2"><u>2-неделя</u>
<u>14. 02. 2025 год</u></td><td colspan="5">Тема: Мы ловче зверят.
Цель: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями,
Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами;</td></tr>
<tr><td>Мотивационно-побудительный.
По сигналу идут о друг за другом и делают большой круг.
Один, два, три, четыре, пять (ходьба на месте)
В космос мы летим опять (соединить руки над головой)
Отрываюсь от земли (подпрыгнуть)
Долетаю до луны (руки в стороны, покружиться)
На орбите повисим (покачать руками вперед-назад)
И опять домой спешим (ходьба на месте)</td><td>Общеразвивающие упражнения
1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу;
1.1-4. Поднять руки вверх, сделать волнообразные движения руками;
1.5-6. Нарисовать два круга лентами в одной стороне;
1.7-8. Повторить это с другой стороны. (Повторить упражнение 5-6 р)
2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту.
2-1. Поворот вправо, левой рукой коснуться пальцев правой руки;
2-2. Принять исходное положение;
2.3-4. Повторить с левой стороны;
2.5-8. Двигая кистьями рук, кружатся вокруг себя. (Повторить 5-6 р)
3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки внизу держат ленту;
3-1. Держать ноги прямо, повернуть носки в одну сторону, опустить руки вниз, скрестить руки; 3-2. Исходное положение;
3.3-4. Поменять ногу, повторить упражнение. Во время выполнения держать ноги прямо. (Повторить 5-6 р).
4. Исходное положение: ноги врозь, руки внизу держат ленту;
4.1-3. Слегка нагнуться вперед, руки держать прямо,сделать волнообразные движения кистями рук;
4-4. Быстро выпрямиться, спрятать руки назад. (Повторить 8 р).
5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат ленту сзади;
5-1. Согнуть колени, поставить ноги вперед, поднять</td><td>Организационно-поисковый.
- бег с высоким подниманием колен;
- бросание мяча из-за головы и ловля его;</td><td>Подвижная игра

«Брось за флажок»
Задачи: учить детей метать мешочки в даль — правой и левой рукой из-за головы, стараться, чтобы мешочек улетел, как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.</td><td>Рефлексивно-корригирующий

Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</td></tr>
</table>

		руки вверх, сделать волнообразные движения; 5-2. Исходное положение; 5.3-4. Повторить на другой ноге. (Повторить упражнение с каждой стороны 5-6 р) 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 6.1-4. Руки держат ленту, поднять и опустить руки. Сделать волнообразные движения. (Повторить 4-5 р) 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 7-1. Правую руку поднять вверх, левую руку отвести назад; 7-2. Поменять руки, повторить упражнение. (Повторить упражнение 8-10 р)			

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования: ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетiсу»
Группа:предшкольная группа «Көбелек».
Возраст детей:5 - лет
На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 17-21 февраль месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа «Көбелек».**				
3-неделя 18. 02. 2025 год	**Тема:** Быстрые и ловкие птички. **Цель:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; **Катание**: метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; **Построение, перестроение**: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;				
	Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйсь! Смирно! На 1, 2, 3 рассчитайся! — 2-е шаг вперед! — 3-е шаг назад! — Группа, направо! — Группа, налево! — В три колонны через зал вперед шагом марш! — 1, 2, 3..! — Молодцы! — В одну колонну стройся! — Идем друг за другом.	**Общеразвивающие упражнения** 1.«Вертушка» Исходное положение: ноги слегка раскрыты, руки опущены вниз. 1. Вытянуть руки в стороны. 2. Крутить руки на уровне груди, «Р-р-р!». 3. Вытянуть руки в стороны. 4. Принять исходное положение, сказать «вниз». Крутить руки на уровне груди медленно, затем ускорить темп (повторить 5 р). 2. «Стучим по коленкам» Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки сзади. 1-2. Левой рукой коснуться правой коленки, сказать «Хлоп!» 3-4. Исходное положение (повторить 5 р). 3. «Вытянись» Исходное положение: сидя, опора на стопы, руки на плечах. 1-2. Приподняться, вытянуть руки вверх, посмотреть на руки. 3-4. Принять исходное положение (4-5 р). 4. «Часики»	**Организационно-поисковый.** - прыжки двумя ногами с продвижением вперед; - ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров).	**Подвижная игра** «С кочки на кочку». Цель: учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку двумя ногами. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		Исходное положение: ноги скрещены, руки на поясе. 1. Наклониться вправо, сказать: «Тик». 2. Принять исходное положение сказать: «Так». 3. Наклониться влево, сказать «Тик». 4. Принять исходное положение, сказать «Так» (6 р). 5. «Вертушка» Исходное положение: стоя, ноги слегка раскрыты, руки внизу. Выполнение: ходьба на месте 10-12 р; переход в прыжки вокруг себя 10-12р. Чередовать ходьбу с прыжками 2-3 раза. При ходьбе поднять руки вверх (вдох), руки опустить, (выдох).			

<table>
<tr><td>Дата</td><td colspan="5">Предшкольная группа «Көбелек».</td></tr>
<tr><td rowspan="2"><u>3-неделя</u>
<u>19. 02. 2025 год</u></td><td colspan="5">Тема: Мы группа заботливых.
Цель: Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений;
Упражнения для туловища.
Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад;</td></tr>
<tr><td>Мотивационно-побудительный.
По сигналу идут о друг за другом и делают большой круг.
Один, два, три, четыре, пять (ходьба на месте)
В космос мы летим опять (соединить руки над головой)
Отрываюсь от земли (подпрыгнуть)
Долетаю до луны (руки в стороны, покружиться)
На орбите повисим (покачать руками вперед-назад)
И опять домой спешим (ходьба на месте)</td><td>Общеразвивающие упражнения
Исходное положение: стоя, руки опущены вниз.
Вытянуть руки в стороны, поднять, встать на носочки, принять исходное положение.
Исходное положение: сидя, ноги вместе, положить руки на коленки.
Повороты в одну сторону, кубиками постучать по полу, принять прямую стойку. Повторить с другой стороны.
Исходное положение: стоя, руки опущены вниз.
Присесть, постучать кубиками об пол, сказать «Прибиваем гвозди»; принять исходное положение.
Исходное положение: лежа на животе, вытянуть руки вперед. Не сгибая рук, повороты в стороны, смотреть вперед, принять исходное положение.</td><td>Организационно-поисковый.
- бросание мяча вверх;
- об землю и ловля его двумя руками;
- прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.</td><td>Подвижная игра

«Школа мяча».
Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом; развивать координацию движений, глазомер, ловкость.</td><td>Рефлексивно-корригирующий

Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</td></tr>
</table>

Дата	Предшкольная группа «Көбелек».				
3-неделя 21. 02. 2025 год	**Тема:** Мы группа заботливых. **Цель:** Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. **Спортивные упражнения.** Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево. **Подвижные игры.** Развивать интерес к подвижным играм.				
	Мотивационно-побудительный. По сигналу идут о друг за другом и делают большой круг. Один, два, три, четыре, пять (ходьба на месте) В космос мы летим опять (соединить руки над головой) Отрываюсь от земли (подпрыгнуть) Долетаю до луны (руки в стороны, покружиться) На орбите повисим (покачать руками вперед-назад) И опять домой спешим (ходьба на месте)	**Общеразвивающие упражнения** Исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Вытянуть руки в стороны, поднять, встать на носочки, принять исходное положение. Исходное положение: сидя, ноги вместе, положить руки на коленки. Повороты в одну сторону, кубиками постучать по полу, принять прямую стойку. Повторить с другой стороны. Исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Присесть, постучать кубиками об пол, сказать «Прибиваем гвозди»; принять исходное положение. Исходное положение: лежа на животе, вытянуть руки вперед. Не сгибая рук, повороты в стороны, смотреть вперед, принять исходное положение.	**Организационно-поисковый.** - бросание мяча вверх; - об землю и ловля его двумя руками; - прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	**Подвижная игра** **«Школа мяча».** **Цель:** закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом; развивать координацию движений, глазомер, ловкость.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев **Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т**

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования: ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетiсу»
Группа:предшкольная группа «Көбелек».
Возраст детей:5 - лет
На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 24-28 февраль месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа «Көбелек».**				
4-неделя **25. 02. 2025 год**	**Тема:** Мы выносливее птиц. **Цель:** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений; **Упражнения для туловища.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад;				
	Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйсь! Смирно! На 1, 2, 3 рассчитайся! — 2-е шаг вперед! — 3-е шаг назад! — Группа, направо! — Группа, налево! — В три колонны через зал вперед шагом марш! — 1, 2, 3..! — Молодцы! — В одну колонну стройся! — Идем друг за другом.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 1.1-4. Поднять руки вверх, сделать волнообразные движения руками; 1.5-6. Нарисовать два круга лентами с одной стороны; 1.7-8. Повторить это с другой стороны. (Повторить упражнение 5-6 р) 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту. 2-1. Поворот вправо, левой рукой коснуться пальцев правой руки; 2-2. Принять исходное положение; 2.3-4. Повторить с левой стороны; 2.5-8. Двигая кистями рук, повернуться вокруг себя. (Повторить 5-6 р) 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки внизу держат ленту; 3-1. Держать ноги прямо, повернуть носки в одну сторону, опустить руки вниз, скрестить руки; 3-2. Исходное положение; 3.3-4. Поменять ноги, повторить упражнение. Во время выполнения держать ноги прямо. (Повторить 5-6 р). 4. Исходное положение: ноги врозь, руки внизу держат	**Организационно-поисковый.** перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра)	**Подвижная игра** «Дорожка препятствий» Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		ленту; 4.1-3. Слегка нагнуться вперед, руки держать прямо, сделать волнообразные движения кистями рук; 4-4. Быстро выпрямиться, отвести руки назад. (Повторить 8 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат ленту сзади; 5-1. Согнуть колени, выставить одну ногу вперёд, поднять руки вверх, сделать волнообразные движения; 5-2. Исходное положение; 5.3-4. Повторить на другой ноге. (Повторить упражнение с каждой стороны 5-6 р) 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 6.1-4. Поднять и опустить руки с лентой, выполняя волнообразные движения. (Повторить 4-5 р) 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 7-1. Правую руку поднять вверх, левую руку отвести назад; 7-2. Поменять руки, повторить упражнение. (Повторить упражнение 8-10 р)			

Дата	Предшкольная группа «Көбелек».				
4-неделя **26. 02. 2025 год**	**Тема:** Мы выносливее птиц. **Цель:** Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. **Формирование здорового образа жизни.** Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.				
	Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйсь! Смирно! На 1, 2, 3 рассчитайся! — 2-е шаг вперед! — 3-е шаг назад! — Группа, направо! — Группа, налево! — В три колонны через зал вперед шагом марш! — 1, 2, 3..! — Молодцы! — В одну колонну стройся! — Идем друг за другом.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 1.1-4. Поднять руки вверх, сделать волнообразные движения руками; 1.5-6. Нарисовать два круга лентами с одной стороны; 1.7-8. Повторить это с другой стороны. (Повторить упражнение 5-6 р) 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту. 2-1. Поворот вправо, левой рукой коснуться пальцев правой руки; 2-2. Принять исходное положение; 2.3-4. Повторить с левой стороны; 2.5-8. Двигая кистями рук, повернуться вокруг себя. (Повторить 5-6 р) 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки внизу держат ленту; 3-1. Держать ноги прямо, повернуть носки в одну сторону, опустить руки вниз, скрестить руки; 3-2. Исходное положение; 3.3-4. Поменять ноги, повторить упражнение. Во время выполнения держать ноги прямо. (Повторить 5-6 р). 4. Исходное положение: ноги врозь, руки внизу держат ленту; 4.1-3. Слегка нагнуться вперед, руки держать прямо, сделать волнообразные движения кистями рук; 4-4. Быстро выпрямиться, отвести руки назад. (Повторить 8 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат ленту сзади;	**Организационно-поисковый.** перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра)	**Подвижная игра** «Дорожка препятствий» Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		5-1. Согнуть колени, выставить одну ногу вперёд, поднять руки вверх, сделать волнообразные движения; 5-2. Исходное положение; 5.3-4. Повторить на другой ноге. (Повторить упражнение с каждой стороны 5-6 р) 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 6.1-4. Поднять и опустить руки с лентой, выполняя волнообразные движения. (Повторить 4-5 р) 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 7-1. Правую руку поднять вверх, левую руку отвести назад; 7-2. Поменять руки, повторить упражнение. (Повторить упражнение 8-10 р)			

Дата	Предшкольная группа «Көбелек».				
4-неделя **28. 02. 2025 год**	**Тема:** Ползание на четвереньках по наклонной скамейке. **Цель:** Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному. **Равновесие:** ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, **Бег:** бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями,				
	Мотивационно-побудительный. По сигналу идут о друг за другом и делают большой круг. Один, два, три, четыре, пять (ходьба на месте) В космос мы летим опять (соединить руки над головой) Отрываюсь от земли (подпрыгнуть) Долетаю до луны (руки в стороны, покружиться) На орбите повисим (покачать руками вперед-назад) И опять домой спешим (ходьба на месте)	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1-1. Поставить обруч вперед; 1-2. Поднять обруч; 1-3. Поставить обруч вперед двумя руками; 1-4. Исходное положение. Повторить упражнение 6 раз. 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу 2-1. Поднять обруч вверх; 2-2. Руки держать прямо, наклониться вправо; 2-3. Поднять обруч; 2-4. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 раз. 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 3.1-2. Сесть, вытянуть руки вперед; 3-3. Принять исходное положение. (повторить 6 раз) 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 4-1. Наклониться вправо; 4-2. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 раз. 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 5.1-2. Согнуть колени, коснуться обруча; 5.3-4. Принять исходное положение. Повторить 5-6 раз. 6. Исходное положение, встать в обруч. Прыжки: из обруча — в обруч под счёт педагога от 1 до 8. Повторить 3–4 раза.	**Организационно-поисковый.** - Ползание на четвереньках по наклонной скамейке. Бросание мяча в корзину двумя руками. Бег с высоким подниманием колена.	**Подвижная игра** **«Мы веселые ребята».** **Цель:** закреплять умение детей бегать в быстром темпе, уворачиваться от ловишки, действовать по сигналу.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 7-1. Поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 7-2. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 р.			

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев **Проверено методистом:** _____ Атыгаева А.Т

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования: ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетiсу»
Группа:предшкольная группа «Көбелек».
Возраст детей:5 - лет
На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 03-07 март месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа «Көбелек».**				
1-неделя **04. 03. 2025 год**	**Тема:** Игры с мячом. **Цель:** бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями, **Ползание**, **лазанье:** лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку.				
	Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйсь! Смирно! На 1, 2, 3 рассчитайся! — 2-е шаг вперед! — 3-е шаг назад! — Группа, направо! — Группа, налево! — В три колонны через зал вперед шагом марш! — 1, 2, 3..! — Молодцы! — В одну колонну стройся! — Идем друг за другом.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1-1. Поставить обруч вперед; 1-2. Поднять обруч; 1-3. Поставить обруч вперед двумя руками; 1-4. Исходное положение. Повторить упражнение 6 раз. 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу 2-1. Поднять обруч вверх; 2-2. Руки держать прямо, наклониться вправо; 2-3. Поднять обруч; 2-4. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 раз. 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 3.1-2. Сесть, вытянуть руки вперед; 3-3. Принять исходное положение. (повторить 6р) 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 4-1. Наклониться вправо; 4-2. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 раз. 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч	**Организационно-поисковый.** - бросание мяча из-за головы и ловля его.	**Подвижная игра** **«Горячая картошка».** Цель: передача мяча двумя руками, развитие ловкости.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		вверх. 5.1-2. Согнуть колени, коснуться обруча; 5.3-4. Принять исходное положение. Повторить 5-6 раз. 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч. Повторить 3-4 раз. 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 7-1. Поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 7-2. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 р.			

Дата	Предшкольная группа «Көбелек».				
1-неделя 05. 03. 2025 год	**Тема:** Игры с мячом. **Цель:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; **Катание**: метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой;				
	Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйсь! Смирно! На 1, 2, 3 рассчитайся! — 2-е шаг вперед! — 3-е шаг назад! — Группа, направо! — Группа, налево! — В три колонны через зал вперед шагом марш! — 1, 2, 3..! — Молодцы! — В одну колонну стройся! — Идем друг за другом.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1-1. Поставить обруч вперед; 1-2. Поднять обруч; 1-3. Поставить обруч вперед двумя руками; 1-4. Исходное положение. Повторить упражнение 6 раз. 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу 2-1. Поднять обруч вверх; 2-2. Руки держать прямо, наклониться вправо; 2-3. Поднять обруч; 2-4. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 раз. 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 3.1-2. Сесть, вытянуть руки вперед; 3-3. Принять исходное положение. (повторить 6р) 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 4-1. Наклониться вправо; 4-2. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 раз. 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 5.1-2. Согнуть колени, коснуться обруча; 5.3-4. Принять исходное положение. Повторить 5-6 раз. 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч. Повторить 3-4 раз.	**Организационно-поисковый.** - бросание мяча из-за головы и ловля его.	**Подвижная игра** **«Горячая картошка».** Цель: передача мяча двумя руками, развитие ловкости.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

Дата	Предшкольная группа «Көбелек».				
1-неделя 07. 03. 2025 год	**Тема:** Бросание мяча двумя руками. **Цель:** В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. **Упражнения для туловища.** Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях.				
	Мотивационно-побудительный. По сигналу идут о друг за другом и делают большой круг. Один, два, три, четыре, пять (ходьба на месте) В космос мы летим опять (соединить руки над головой) Отрываюсь от земли (подпрыгнуть) Долетаю до луны (руки в стороны, покружиться) На орбите повисим (покачать руками вперед-назад) И опять домой спешим (ходьба на месте)	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1-1. Поставить обруч вперед; 1-2. Поднять обруч; 1-3. Поставить обруч вперед двумя руками; 1-4. Исходное положение. Повторить упражнение 6 раз. 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу 2-1. Поднять обруч вверх; 2-2. Руки держать прямо, наклониться вправо; 2-3. Поднять обруч; 2-4. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 раз. 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 3.1-2. Сесть, вытянуть руки вперед; 3-3. Принять исходное положение. (повторить 6р) 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 4-1. Наклониться вправо; 4-2. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 раз. 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 5.1-2. Согнуть колени, коснуться обруча; 5.3-4. Принять исходное положение. Повторить 5-6 раз. 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч. Повторить 3-4 раз.	**Организационно-поисковый.** - ходьба по ребристой доске.	**Подвижная игра** **«Мяч водящему».** **Задачи:** учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками, не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 7-1. Поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 7-2. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 р.			

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев **Проверено методистом:** _____ Атыгаева А.Т

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования: ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»
Группа:предшкольная группа «Көбелек».
Возраст детей:5 - лет
На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):10-14 март месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа «Көбелек».**				
2-неделя 11. 03. 2025 год	**Тема:** Прыжки на месте. **Цель:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; **Катание**: метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой;				
	Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйсь! Смирно! На 1, 2, 3 рассчитайся! — 2-е шаг вперед! — 3-е шаг назад! — Группа, направо! — Группа, налево! — В три колонны через зал вперед шагом марш! — 1, 2, 3..! — Молодцы! — В одну колонну стройся! — Идем друг за другом.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1-1. Поднять палку; 1-2. Ставят на голову; 1-3. Поднимают палку; 1-4. Исходное положение. (Повторить 4 раза). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь,палка внизу. 2-1. Поднять палку; 2-2. Рука прямая,наклон вправо; 2-3. Поднять палку вверх, выпрямиться; 2-4. Исходное положение. (Повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 3.1-2. Сидя, поднять палки вверх; 3.3-4. Исходное положение. (Повторить 4 р). 4. Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади. 4.1-2. Поднять палку вверх; 4.3-4. Исходное положение. (Повторить 4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы. 5-1. Поднять палки вверх;	**Организационно-поисковый.** прыжки на месте с поворотами направо, налево;	**Подвижная игра** «Кто лучше прыгнет?» Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать с поворотами направо, налево.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		5-2. Согнуться, коснуться правого носка; 5-3. Выпрямиться поднять палку вверх; 5-4. Исходное положение. (Повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 6-1. Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 6-2. Исходное положение. (Повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 7-1. Поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; 7-2. Исходное положение. (Повторить 4 р)			

Дата	Предшкольная группа «Көбелек».				
2-неделя **12. 03. 2025 год**	**Тема:** Эстафета сильнейших. **Цель:** Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному. **Равновесие:** перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.				
	Мотивационно-побудительный. По сигналу идут о друг за другом и делают большой круг. Один, два, три, четыре, пять (ходьба на месте) В космос мы летим опять (соединить руки над головой) Отрываюсь от земли (подпрыгнуть) Долетаю до луны (руки в стороны, покружиться) На орбите повисим (покачать руками вперед-назад) И опять домой спешим (ходьба на месте)	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1-1. Поднять палку; 1-2. Ставят на голову; 1-3. Поднимают палку; 1-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 2-1. Поднять палку; 2-2. Рука прямая, наклон вправо; 2-3. Поднять палку вверх, выпрямиться; 2-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 3.1-2. Сидя, поднять палки вверх; 3.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 4. Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади. 4.1-2. Поднять палку вверх; 4.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы. 5-1. Поднять палки вверх; 5-2. Согнуться, коснуться правого носка; 5-3. Выпрямиться поднять палку вверх; 5-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 6-1. Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 6-2. Исходное положение. (повторить 4 раза).	**Организационно-поисковый.** - прыжки, поставив ноги вместе; - метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).	**Подвижная игра** **«Кто скорее до флажка».** **Цель:** учить детей быстро действовать по сигналу; развивать быстроту реакции, внимание.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 7-1. Поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; 7-2. Исходное положение. (повторить 4 раза)			

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев **Проверено методистом:** _____ Атыгаева А.Т

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования: ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»
Группа:предшкольная группа «Көбелек».
Возраст детей:5 - лет
На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 17-21 март месяц, 2024-2025 учебный год.

<table>
<tr><td>Дата</td><td colspan="5">Предшкольная группа «Көбелек».</td></tr>
<tr><td rowspan="2"><u>3-неделя</u>
<u>18. 03. 2025 год</u></td><td colspan="5">Тема: Упражнения для ног.
Цель: Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу.
Спортивные упражнения.
Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.
Подвижные игры.
Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость).</td></tr>
<tr><td>Мотивационно-побудительный.
Группа! Стройся!
— Равняйсь! Смирно!
На 1, 2, 3 рассчитайся!
— 2-е шаг вперед!
— 3-е шаг назад!
— Группа, направо!
— Группа, налево!
— В три колонны через зал вперед шагом марш!
— 1, 2, 3..!
— Молодцы!
— В одну колонну стройся!
— Идем друг за другом.</td><td>Общеразвивающие упражнения
1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу.
1-1. Поднять палку;
1-2. Ставят на голову;
1-3. Поднимают палку;
1-4. Исходное положение. (повторить 4 раза).
2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу.
2-1. Поднять палку;
2-2. Рука прямая, наклон вправо;
2-3. Поднять палку вверх, выпрямиться;
2-4. Исходное положение. (повторить 4 раза).
3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу.
3.1-2. Сидя, поднять палки вверх;
3.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза).
4. Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади.
4.1-2. Поднять палку вверх;
4.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза).
5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы.</td><td>Организационно-поисковый.
- ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</td><td>Подвижная игра
«С мячом под дугой»
Цель: закрепить умение ползать на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч.</td><td>Рефлексивно-корригирующий
Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</td></tr>
</table>

		5-1. Поднять палки вверх; 5-2. Согнуться, коснуться правого носка; 5-3. Выпрямиться поднять палку вверх; 5-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 6-1. Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 6-2. Исходное положение. (повторить 4 раза). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 7-1. Поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; 7-2. Исходное положение. (повторить 4 раза)			

Дата	Предшкольная группа «Көбелек».				
3-неделя 19. 03. 2025 год	**Тема:** Упражнения для ног. **Цель:** Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. **Спортивные упражнения.** Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево. **Подвижные игры.** Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость).				
	Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйсь! Смирно! На 1, 2, 3 рассчитайся! — 2-е шаг вперед! — 3-е шаг назад! — Группа, направо! — Группа, налево! — В три колонны через зал вперед шагом марш! — 1, 2, 3..! — Молодцы! — В одну колонну стройся! — Идем друг за другом.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1-1. Поднять палку; 1-2. Ставят на голову; 1-3. Поднимают палку; 1-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 2-1. Поднять палку; 2-2. Рука прямая, наклон вправо; 2-3. Поднять палку вверх, выпрямиться; 2-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 3.1-2. Сидя, поднять палки вверх; 3.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 4. Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади. 4.1-2. Поднять палку вверх; 4.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы. 5-1. Поднять палки вверх; 5-2. Согнуться, коснуться правого носка; 5-3. Выпрямиться поднять палку вверх; 5-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 6-1. Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте;	**Организационно-поисковый.** - ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	**Подвижная игра** «С мячом под дугой» Цель: закрепить умение ползать на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		6-2. Исходное положение. (повторить 4 раза). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 7-1. Поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; 7-2. Исходное положение. (повторить 4 раза)			

<table>
<tr><td>Дата</td><td colspan="5">Предшкольная группа «Көбелек».</td></tr>
<tr><td rowspan="2"><u>3-неделя</u>
<u>26. 03. 2025 год</u></td><td colspan="5">Тема: Крути педали.
Цель: метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой;
Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;</td></tr>
<tr>
<td>Мотивационно-побудительный.
По сигналу идут о друг за другом и делают большой круг.
Один, два, три, четыре, пять (ходьба на месте)
В космос мы летим опять (соединить руки над головой)
Отрываюсь от земли (подпрыгнуть)
Долетаю до луны (руки в стороны, покружиться)
На орбите повисим (покачать руками вперед-назад)
И опять домой спешим (ходьба на месте)</td>
<td>Общеразвивающие упражнения
1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу.
1-1. Поднять палку;
1-2. Ставят на голову;
1-3. Поднимают палку;
1-4. Исходное положение. (повторить 4 раза).
2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу.
2-1. Поднять палку;
2-2. Рука прямая,наклон вправо;
2-3. Поднять палку вверх, выпрямиться;
2-4. Исходное положение. (повторить 4 раза).
3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу.
3.1-2. Сидя, поднять палки вверх;
3.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза).
4. Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади.
4.1-2. Поднять палку вверх;
4.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза).
5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы.
5-1. Поднять палки вверх;
5-2. Согнуться, коснуться правого носка;
5-3. Выпрямиться поднять палку вверх;
5-4. Исходное положение. (повторить 4 раза).
6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу.
6-1. Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте;
6-2. Исходное положение. (повторить 4 раза).</td>
<td>Организационно-поисковый.
- прыжки с высоты 20–25 сантиметров;
- подлезание под веревку поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.</td>
<td>Подвижная игра

«По снежному мостику».
Цель: учить детей ходить по мостику, спрыгивать с него легко на носки, приземляясь на полусогнутые ноги; сохранять равновесие.</td>
<td>Рефлексивно-корригирующий

Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</td>
</tr>
</table>

		7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 7-1. Поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; 7-2. Исходное положение. (повторить 4 раза)			

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев **Проверено методистом:** _____ Атыгаева А.Т

Дата	Предшкольная группа «Көбелек».				
4-неделя **28. 03. 2025 год**	**Тема:** Подлезание под палку. **Цель: Ползание**, **лазанье:** лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. **Прыжки:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;				
	Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйсь! Смирно! На 1, 2, 3 рассчитайся! — 2-е шаг вперед! — 3-е шаг назад! — Группа, направо! — Группа, налево! — В три колонны через зал вперед шагом марш! — 1, 2, 3..! — Молодцы! — В одну колонну стройся! — Идем друг за другом.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1-1. Поднять палку; 1-2. Ставят на голову; 1-3. Поднимают палку; 1-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 2-1. Поднять палку; 2-2. Рука прямая,наклон вправо; 2-3. Поднять палку вверх, выпрямиться; 2-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 3.1-2. Сидя, поднять палки вверх; 3.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 4. Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади. 4.1-2. Поднять палку вверх; 4.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы. 5-1. Поднять палки вверх; 5-2. Согнуться, коснуться правого носка; 5-3. Выпрямиться, поднять палку вверх; 5-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 6-1. Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте;	**Организационно-поисковый.** - ходьба в чередовании с бегом; - подлезания под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	**Подвижная игра** «Проползи— не задень» (подлезание). Цель: учить детей подлезать под палку, не задевая её, быть осторожными и внимательными; приучать действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать товарищам.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		6-2. Исходное положение. (повторить 4 раза). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 7-1. Поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; 7-2. Исходное положение. (повторить 4 раза)			

Инструктор по физической культуре:Ф.Ф.Шегебаев

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования: ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетiсу»
Группа:предшкольная группа «Көбелек».
Возраст детей:5 - лет
На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 31 март -04 апрель месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа «Көбелек».**				
1-неделя **01. 04. 2025 год**	**Тема:** Метание на дальность. **Цель:** метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; **Построение, перестроение**: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; **Упражнения для рук и плечевого пояса.** В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их.				
	Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйсь! Смирно! На 1, 2, 3 рассчитайся! — 2-е шаг вперед! — 3-е шаг назад! — Группа, направо! — Группа, налево! — В три колонны через зал вперед шагом марш! — 1, 2, 3..! — Молодцы! — В одну колонну стройся! — Идем друг за другом.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1-1. Поднять мяч двумя руками, вдох; 1-2. Опустить мяч, выдох; 1-3. Поднять мяч вверх; 1-4. Исходное положение. (повторить 8-10 раз). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 2-1. Повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2-2. Принять исходное положение; 2.3-4. Повторить с левой стороны (повторить 5-6 раз). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 3.1-4. Катание мяча ногой вправо и влево; 3.3-4. Поменять ноги, повторить. (повторить 5-6 раз) 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 4.1-3. Наклониться вперед, пнуть мяч 3 раза; 4. 4-4. Исходное положение (повторить 3-4 раза). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе;	**Организационно-поисковый.** - Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).	**Подвижная игра** «Брось за флажок». Цель: упражнять детей в метании в горизонтальную цель; учить выбирать цель, следить за движением мяча и оценивать результат. Развивать меткость, глазомер.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		5-1. Быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 5-2. Встать быстро, поймать мяч (повторить 8 раз). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить упражнение обеими руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте. (повторить 4 раза).			

Дата	Предшкольная группа «Көбелек».				
1-неделя **02. 04. 2025 год**	**Тема:** Метание в горизонтальную цель. **Цель:** в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).				
	Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйсь! Смирно! На 1, 2, 3 рассчитайся! — 2-е шаг вперед! — 3-е шаг назад! — Группа, направо! — Группа, налево! — В три колонны через зал вперед шагом марш! — 1, 2, 3..! — Молодцы! — В одну колонну стройся! — Идем друг за другом.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1-1. Поднять мяч двумя руками, вдох; 1-2. Опустить мяч, выдох; 1-3. Поднять мяч вверх; 1-4. Исходное положение. (повторить 8-10 раз). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 2-1. Повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2-2. Принять исходное положение; 2.3-4. Повторить с левой стороны (повторить 5-6 раз). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 3.1-4. Катание мяча ногой вправо-влево; 3.3-4. Поменять ноги, повторить. (повторить 5-6 раз) 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 4.1-3. Наклониться вперед, пнуть мяч три раза; 4-4. Исходное положение (повторить 3-4 раза). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе; 5-1. Быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 5-2. Встать быстро, поймать мяч (повторить 8 раз). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками).	**Организационно-поисковый.** - прыжки в длину с места не менее 70 сантиметров; - метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой.	**Подвижная игра** «Попрыгунчики». Цель: упражнять в умении прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе-дальше).	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

Дата	Предшкольная группа «Көбелек».				
1-неделя **04. 04. 2025 год**	**Тема:** Прыжки вверх. **Цель:** с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой. **Катание**: ; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).				
	Мотивационно-побудительный. По сигналу идут о друг за другом и делают большой круг. Один, два, три, четыре, пять (ходьба на месте) В космос мы летим опять (соединить руки над головой) Отрываюсь от земли (подпрыгнуть) Долетаю до луны (руки в стороны, покружиться) На орбите повисим (покачать руками вперед-назад) И опять домой спешим (ходьба на месте)	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1-1. Поставить обруч вперед; 1-2. Поднять обруч; 1-3. Поставить обруч вперед двумя руками; 1-4. Исходное положение. (повторить упражнение 6 раз) 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу 2-1. Поднять обруч вверх; 2-2. Руки держать прямо, наклониться вправо; 2-3. Поднять обруч; 2-4. Исходное положение, повторить с левой стороны. (повторить 6 раз) 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 3.1-2. Сесть, вытянуть руки вперед; 3-3. Принять исходное положение. (повторить 6 раз) 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 4-1. Наклониться вправо; 4-2. Исходное положение, повторить с левой стороны. (повторить 6 раз) 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 5.1-2. Согнуть колени, коснуться обруча; 5.3-4. Принять исходное положение. (повторить 5-6 раз) 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч.	**Организационно-поисковый.** рыжки вверх с места с касанием подвешенного предмета рукой. Ходьба по гимнастической доске, сохраняя равновесие.	**Подвижная игра** **«Угости белку орешком».** **Цель:** упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах на месте с касанием подвешенного предмета; развивать координацию рук и ног при толчке.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		(повторить 3-4 раза) 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 7-1. Поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 7-2. Исходное положение, повторить с левой стороны. (повторить 6 раз)			

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Дата	Предшкольная группа «Көбелек».				
2-неделя 08. 04. 2025 год	**Тема:** Упражнения для ног. **Цель:** Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. **Спортивные упражнения.**Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.				
	Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйсь! Смирно! На 1, 2, 3 рассчитайся! — 2-е шаг вперед! — 3-е шаг назад! — Группа, направо! — Группа, налево! — В три колонны через зал вперед шагом марш! — 1, 2, 3..! — Молодцы! — В одну колонну стройся! — Идем друг за другом.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1-1. Поднять палку; 1-2. Ставят на голову; 1-3. Поднимают палку; 1-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 2-1. Поднять палку; 2-2. Рука прямая, наклон вправо; 2-3. Поднять палку вверх, выпрямиться; 2-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 3.1-2. Сидя, поднять палки вверх; 3.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 4. Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади. 4.1-2. Поднять палку вверх; 4.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы. 5-1. Поднять палки вверх; 5-2. Согнуться, коснуться правого носка; 5-3. Выпрямиться поднять палку вверх; 5-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 6-1. Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 6-2. Исходное положение. (повторить 4 раза).	**Организационно-поисковый.** - ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	**Подвижная игра** «С мячом под дугой» Цель: закрепить умение ползать на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 7-1. Поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; 7-2. Исходное положение. (повторить 4 раза)			

Дата	**Предшкольная группа: «Көбелек»**				
2-неделя **09. 04. 2025 год**	**Тема:** Лазание по гимнастической лестнице разными способами. **Цель:** по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-4 — аккуратно приподнимает ленту обеими руками вверх и, двигая пальцами, совершает волнистые движения лентой; 5-6 — держит ленты руками вертикально и делает два круга в одну сторону; 7-8 — Исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, руки рядом с лентой. 1 — поворот вправо, касание левой руки к правой; 2 — исходное положение; 3-4 — повторение этого упражнения в левую сторону. 5-8 — махи вокруг себя, двигая кончиками пальцев рук, удерживающими ленту; 9-10 — исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 3. Исходное положение: туловище прямо, ноги вместе, руки с лентой рядом. 1 — держать ногу прямо, повернуть в одну сторону, вместе с этим движением опустить и перекрестить руку, удерживающую ленту; 2 — исходное положение; 3 — повторить упражнение, подставив ногу 4. При выполнении упражнения необходимо держать ноги в вертикальном положении, не сгибая их (упражнение повторяется 5-6 раз). 4. Исходное положение: ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-3 — слегка наклониться вперед, наклониться, держать руки прямо перед собой, двигать пальцами рук, держащих	**Организационно-поисковый**. — лазание по гимнастической лестнице различными способами;	**Подвижная игра** «Догони мяч» Цель: Формировать умение творчески развивать сюжет игры	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		ленту, размахивать лентами; 4 — быстро выпрямиться и отправить руки, держащие ленту, за спину; 5-6 — исходное положение (упражнение повторяется 8 раз). 5. Исходное положение: туловище прямо, ноги вместе, руки с лентой держать за спиной прямо. 1 — согнуть колено, поставить ногу перед собой, поднять руки, держащие ленту, вверх; 2 — Исходное положение; 3-4 — повторить упражнение со следующей ногой (повторить упражнение по 5-6 раз в каждую сторону). 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-4 — вращение руками, удерживающими ленту, с движением вправо-вверх, влево-вниз; выполнение волнистых движений лентой; 5-6 — исходное положение (повторение упражнения 4-5 раз). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1 — направить правую руку вверх, левую руку назад; 2 — повторить упражнение, подставив руки; 3-4 — исходное положение (упражнение повторяется 8-10 раз). 8. Дыхательная гимнастика.			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
2-неделя **11.04.2025 год**	**Тема:**Ходьба по гимнастической скамейке. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. **Цель:** в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. **Равновесие:** бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров)				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося **<<**жу-жу-жу**>>**. На слова **<<**Сели пчели на цветы **>>**присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1) И. п.—основная стойка, ноги на ширине плеч руки вдоль туловище, 1 —руки в стороны; 2 —руки вверх; 3- руки в стороны; 4- исходное положение. 2) И. п.—стойка —ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1 —наклон вперед; 2 — исходное положение; 3 - наклон вперед; 4 — исходное положение. 3) И. п.—стойка - ноги врозь, руки за голову, 1—руки в стороны;2 —наклон вперед, коснуться пальцами руки носка левой ноги; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же к другой ноге. 4) И. п.—основная стойка, руки на пояс. 1 —выпад правой ногой вперед; 2 —исходное положение. То же сделать другой ногой. 5) Прыжки на двух ногах.	**Организационно-поисковый** Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.	**Подвижная игра:** «Автомобили» Цель: Ловить мяч двумя руками, не уронив.. Упражнять в бросании мяча	**Рефлексивно-корригирующий.** Ходьба в колонне по одному.

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
3-неделя **15.04. 2025 год**	**Тема:** Мы ловкие **Цель:**бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. **Ползание**, **лазанье:**по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося **<<**жу-жу-жу**>>**. На слова **<<**Сели пчели на цветы **>>**присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**1. Общеразвивающие упражнения** Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые движения кистями рук. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, обнять коленки, встать, руки сзади. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку. Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить Поднять левую ногу, опустить. Исходное положение: ноги вместе,руки на поясе. Прыжки вокруг себя.	**Организационно-поисковый** - ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	**Подвижная игра**: «Не опоздай!» Цель:закреплять навыки детей ползать на четвереньках в сочетании с подползанием и переползанием любым способом (прямо или боком).	**Рефлексивно-корригирующий** Спокойная ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
3-неделя **16.04. 2025 год**	**Тема:**Прыжки между кеглями **Цель:** с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой. **Катание**: ; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчели на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 5. Исходное положение: стоя, туловище прямо, ноги врозь, руки вытянуты перед собой, немного разведены. 1 — мах правой ногой к левой руке, коснуться носком кончиков пальцев; 2 — исходное положение; 3 — мах левой ногой к правой руке, коснуться носком кончиков пальцев; 4 — исходное положение. (Повторить по 3 раза на каждую сторону). По окончании расслабиться, опустить руки. 6. Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 — 4, 1 — 4 — прыжки на месте с хлопками рук на каждый счет; 1 — 4, 1 — 4 — марш на месте, с высоким подниманием колен. (Повторить чередование 2 раза) Упражнения на дыхание. Повторить 2-3 раза. Расслабиться.е положение: туловище прямое, мяч на правой руке. Прыжки правой и левой ногой по окружности вправо, влево по счету педагога от 1 до 8	**Организационно-поисковый** 1) ходьба по гимнастической доске, с мячом в руках, меняя положение рук; 2) прыжки между кеглями (расстояние 5 м) на правой и левой ноге;	**Подвижная игра** «Кто лучше прыгнет?» Цель**:**развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

Дата	Предшкольная группа «Көбелек».				
2-неделя 18. 04. 2025 год	**Тема:** Эстафета сильнейших. **Цель:** бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. **Ползание**, **лазанье:**по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч;				
	Мотивационно-побудительный. По сигналу идут о друг за другом и делают большой круг. Один, два, три, четыре, пять (ходьба на месте) В космос мы летим опять (соединить руки над головой) Отрываюсь от земли (подпрыгнуть) Долетаю до луны (руки в стороны, покружиться) На орбите повисим (покачать руками вперед-назад) И опять домой спешим (ходьба на месте)	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1-1. Поднять палку; 1-2. Ставят на голову; 1-3. Поднимают палку; 1-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 2-1. Поднять палку; 2-2. Рука прямая, наклон вправо; 2-3. Поднять палку вверх, выпрямиться; 2-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 3.1-2. Сидя, поднять палки вверх; 3.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 4. Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади. 4.1-2. Поднять палку вверх; 4.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы. 5-1. Поднять палки вверх; 5-2. Согнуться, коснуться правого носка; 5-3. Выпрямиться поднять палку вверх; 5-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 6-1. Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте;	**Организационно-поисковый.** - прыжки, поставив ноги вместе; - метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).	**Подвижная игра** **«Кто скорее до флажка».** **Цель:** учить детей быстро действовать по сигналу; развивать быстроту реакции, внимание.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		6-2. Исходное положение. (повторить 4 раза). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 7-1. Поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; 7-2. Исходное положение. (повторить 4 раза)			

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев **Проверено методистом:** _____ Атыгаева А.Т

Дата	**Предшкольная группа «Көбелек».**				
4-неделя **22. 04. 2025 год**	**Тема:** Игры с мячом. **Цель:** с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой. **Катание**: ; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).				
	Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйсь! Смирно! На 1, 2, 3 рассчитайся! — 2-е шаг вперед! — 3-е шаг назад! — Группа, направо! — Группа, налево! — В три колонны через зал вперед шагом марш! — 1, 2, 3..! — Молодцы! — В одну колонну стройся! — Идем друг за другом.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1-1. Поставить обруч вперед; 1-2. Поднять обруч; 1-3. Поставить обруч вперед двумя руками; 1-4. Исходное положение. Повторить упражнение 6 раз. 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу 2-1. Поднять обруч вверх; 2-2. Руки держать прямо, наклониться вправо; 2-3. Поднять обруч; 2-4. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 раз. 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 3.1-2. Сесть, вытянуть руки вперед; 3-3. Принять исходное положение. (повторить 6р) 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 4-1. Наклониться вправо; 4-2. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 раз. 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 5.1-2. Согнуть колени, коснуться обруча; 5.3-4. Принять исходное положение. Повторить 5-6 раз. 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч. Повторить 3-4 раз.	**Организационно-поисковый.** - бросание мяча из-за головы и ловля его.	**Подвижная игра** **«Горячая картошка».** Цель: передача мяча двумя руками, развитие ловкости.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
3-неделя **23. 04. 2025 год**	**Тема:** Сохраняем равновесие **Цель:** бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); **Бег:** бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз. 1-1. Через стороны согнуть руки в локтях, сжать кисти в кулаки, коснуться плеч (резко); 1-2. Исходное положение. (повторить 4-5 раз) 2. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 2-1. Вытянуть носок правой (левой) ноги вперед; 2-2. Исходное положение. (повторить по 2-3 раза с каждой стороны) 3. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 3-1. Выставить правую ногу вперед; 3-2. Наклониться вперед, коснуться руками носка; 3-3. Выпрямиться; 3-4. Исходное положение. (повторить по 2 раза с каждой стороны) 4. Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты, лежат на груди. 4-1. Согнуть правую ногу в колене; 4-2. Обхватить руками, коснуться головой колена; 4-3. Голову вернуть в прежнее положение; 4-4. Исходное положение. (повторить 4 раза) 5. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, на полу. Выполнить имитацию вращения педалей велосипеда, «велосипед», на счет от 1 до 8-ми. Пауза 1-2 сек. Повторить упражнение еще один раз. 6. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на правой ноге — 4 раза; затем на левой — 4 раза. Переход на марш на месте на счёт до восьми. Повторить	**Организационно-поисковый**. - метание мяча на дальность (не менее 3,5-6,5 м); - ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров).	**Подвижная игра** «Не задень». Цель: учить детей проходить между предметами. Закрепить умение действовать по сигналу.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

		череду упражнений еще раз. Если детям трудно прыгать на одной ноге, выполняют прыжки на двух ногах на счёт до восьми. 7. Упражнение на дыхание.			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
4-неделя **25. 04. 2025 год**	**Тема:** Ползаем на четвереньках **Цель:** по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; **Прыжки:**с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз. 1-1. Через стороны согнуть руки в локтях, собрать в кулаки, коснуться плеч (резко); 1-2. Исходное положение. (Повторить 4-5 раза) 2. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 2-1. Вытянуть носок правой (левой) ноги вперед; 2-2. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза с каждой стороны) 3. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 3-1. Выставить правую ногу вперед; 3-2. Наклониться вперед, коснуться руками носка; 3-3. Выпрямиться; 3-4. Исходное положение. (Повторить по 2 раза с каждой стороны) 4. Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты, лежат на груди. 4-1. Согнуть правую ногу в колене; 4-2. Обхватить руками, коснуться головой колена; 4-3. Голову вернуть в прежнее положение; 4-4. Исходное положение. (Повторить 4 раза) 5. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, на полу. Выполнить имитацию кручения педалей велосипеда, «велосипед», на счет от 1 до 8-ми. Пауза 1-2 сек. Повторить упражнение еще 1 раз. 6. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на правой, затем на правой 4 раза, сменить, на левой 4 раза. Переход в марш на месте на счет до 8-ми. Повторить череду упражнений еще раз.	**Организационно- поисковый**. - прыжки на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге) - бросание и ловля мяча двумя руками; - ползание на четвереньках между кеглями.	**Подвижная игра** «Мяч водящему». Цели:закреплять умение бросать и ловить мяч двумя руками. Развивать ловкость, глазомер.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

		Если детям трудно прыгать на одной ноге, выполнять прыжки на двух ногах до 8 раз. 7. Упражнение на дыхание.			

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
5-неделя **29. 04. 2025 год**	**Тема:** Прыжки на двух ногах **Цель:** с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой. **Катание**: ; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в звенья.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Поднять руки вверх, повернуться направо, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.3. Повернуться налево, помахать листьями. 1.4. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую сторону.) 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 2.1. Встать на носочки, поднять руки вверх, помахать листьями. 2.2. Исходное положение. (Повторить 5 раз.) 3. Исходное положение, ноги вместе, корпус прямой, листья внизу. 3.1. Согнуть ноги в коленях, поднять руки вверх, помахать листьями. 3.2. Исходное положение. (Повторить 4 раза.) 4. Исходное положение, ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. 4.1. Руки согнуты в локтях на уровне груди, прыжки вокруг себя (вправо, влево). 4.2. Исходное положение. Чередовать с маршем. (Повторить упражнение с чередованием с маршем 2 раза.) 5. Упражнением на дыхание.	**Организационно-поисковый** - метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой.	**Подвижная игра** «Кто скорее добежит до флажка?» Цель: Упражнять детей в беге, развивать у детей умение подлезать под предмет.	**Рефлексивно-корригирующий** Спокойная ходьба в колонне по одному**,**восставливая дыхание

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
5-неделя **30. 04. 2025 год**	**Тема:**Осенние забавы **Цель:** Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. **Спортивные упражнения.**Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в колонну по три.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Поднять руки вверх, повернуться направо, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.3. Повернуться налево, помахать листьями. 1.4. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую сторону.) 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 2.1. Встать на носочки, поднять руки вверх, помахать листьями. 2.2. Исходное положение. (Повторить 5 раза .) 3. Исходное положение, ноги вместе, корпус прямой, листья внизу. 3.1. Согнуть ноги в коленях, поднять руки вверх, помахать листьями. 3.2. Исходное положение. (Повторить 4 раза .) 4. Исходное положение, ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. 4.1. Руки согнуты в локтях на уровне груди, прыжки вокруг себя (вправо, влево). 4.2. Исходное положение. Чередовать с маршем. (Повторить упражнение с чередованием с маршем 2 раза.) 5. Упражнением на дыхание.	**Организационно-поисковый** - ходьба с чередованием прыжков; - перешагивание предметов с мешочком на голове.	**Подвижная игра** Поспеши, но не урони» Цель: упражнять детей в беге, в умении бегать с мешочком на голове.	**Рефлексивно корригирующий** Построение в колонну, итог. Дыхательная гимнастика «Поднимаем выше груз». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования: ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетiсу»
Группа:предшкольная группа «Көбелек».
Возраст детей:5 - лет
На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год):05 май -09май месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа «Көбелек».**				
1-неделя **06. 05. 2025 год**	**Тема:** Метание на дальность. **Цель:** метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; **Построение, перестроение**: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;				
	Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйсь! Смирно! На 1, 2, 3 рассчитайся! — 2-е шаг вперед! — 3-е шаг назад! — Группа, направо! — Группа, налево! — В три колонны через зал вперед шагом марш! — 1, 2, 3..! — Молодцы! — В одну колонну стройся! — Идем друг за другом.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1-1. Поднять мяч двумя руками, вдох; 1-2. Опустить мяч, выдох; 1-3. Поднять мяч вверх; 1-4. Исходное положение. (повторить 8-10 раз). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 2-1. Повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2-2. Принять исходное положение; 2.3-4. Повторить с левой стороны (повторить 5-6 раз). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 3.1-4. Катание мяча ногой вправо и влево; 3.3-4. Поменять ноги, повторить. (повторить 5-6 раз) 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 4.1-3. Наклониться вперед, пнуть мяч 3 раза; 4. 4-4. Исходное положение (повторить 3-4 раза). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе; 5-1. Быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 5-2. Встать быстро, поймать мяч (повторить 8 раз).	**Организационно-поисковый.** - Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).	**Подвижная игра** «Брось за флажок». Цель: упражнять детей в метании в горизонтальную цель; учить выбирать цель, следить за движением мяча и оценивать результат. Развивать меткость, глазомер.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить упражнение обеими руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте. (повторить 4 раза).			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
1-неделя **07.05. 2025 год**	**Тема:** Соблюдение правильной осанки **Цель:** Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному. **Равновесие:** ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке,				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчели на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 11. Исходное положение: основная стойка, палка в опущенных руках, внизу. 1-1. Вытянуть палку вперед; 1-2. Поднять палку вверх; 1-3. Вытянуть палку вперед; 1-4. Исходное положение. (Повторить 4-5 раз) 2. Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, палка в согнутых руках на уровне груди. 2-1. Наклониться вперед, коснуться руками пола; 2-2. Исходное положение. (Повторить 4-5раз. Темп неспешный.) 3. Исходное положение: палка на полу спереди, поперек; основная стойка, руки на поясе. 3-1. Шаг правой ногой вперед, перешагнуть палку; 3-2. Приставить к ней левую ногу, исходное положение; 4-3. Шаг левой ногой назад, перешагнуть палку; 5-4. Приставить к ней правую ногу, исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую ногу.) 4. Исходное положение: встать на колени, взять двумя руками палку за оба конца, на уровне груди. 4-1. Поднять палку вверх; 4-2. Наклон вправо; 4-3. Встать прямо, поднять палку вверх; 5-4. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую сторону.) 5. Исходное положение: основная стойка, палка	**Организационно- поисковый** — ходьба по доске с поднятыми вверх руками;	**Подвижная игра** «Воробышки и кот». Цель**:** упражнять в беге; развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		перед грудью в согнутых руках, впереди. Прыжки: 5-1. Ноги поставить шире, палка вверх; 5-2. Исходное положение. (Темп неспешный. Повторить 8 раз.) Марш на месте (палка в опущенных руках) (на счет 8 раз). Повторить сочетание прыжков и марша еще один раз. 6. Упражнение на дыхание (Палка на полу).			

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования: ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»
Группа:предшкольная группа «Көбелек».
Возраст детей:5 - лет
На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 12-16 май месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа «Көбелек».**				
3-неделя **13. 05. 2025 год**	**Тема:** Упражнения для ног. **Цель:** Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. **Спортивные упражнения.** Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.				
	Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйсь! Смирно! На 1, 2, 3 рассчитайся! — 2-е шаг вперед! — 3-е шаг назад! — Группа, направо! — Группа, налево! — В три колонны через зал вперед шагом марш! — 1, 2, 3..! — Молодцы! — В одну колонну стройся! — Идем друг за другом.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1-1. Поднять палку; 1-2. Ставят на голову; 1-3. Поднимают палку; 1-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 2-1. Поднять палку; 2-2. Рука прямая, наклон вправо; 2-3. Поднять палку вверх, выпрямиться; 2-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 3.1-2. Сидя, поднять палки вверх; 3.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 4. Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади. 4.1-2. Поднять палку вверх; 4.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы. 5-1. Поднять палки вверх; 5-2. Согнуться, коснуться правого носка;	**Организационно-поисковый.** - ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	**Подвижная игра** «С мячом под дугой» Цель: закрепить умение ползать на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		5-3. Выпрямиться поднять палку вверх; 5-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 6-1. Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 6-2. Исходное положение. (повторить 4 раза). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 7-1. Поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; 7-2. Исходное положение. (повторить 4 раза)			

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
3-неделя **14. 05. 2025 год**	**Тема:** Лазанье по гимнастической стенке **Цель:** ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами; **Прыжки:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; **Катание**: метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчели на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке, внизу. 1-1. Поднять руки вверх; 1-2. Наклониться в одну; 1-3. Наклониться в другую сторону — «ветер колышет флажок»; 1-4. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза. 2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной из опущенных рук, на полу. 2-1. Поднять руки вверх, помахать флажком над головой; 2-2. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза. 3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок в одной из рук, внизу. 3-1. Поднять флажок, выпрямиться; 3-2. Наклониться вперед, положить флажок между ног; 3-3. Поднять флажок, выпрямиться; 3-4. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза. 4. Исходное положение: сидя, ноги вместе, корпус расслаблен, флажок перед собой на коленях. 4-1. Лечь на спину; 4-2. Поднять флажок вертикально перед собой; 4-3. Возвращаться в исходное положение сидя, держа флажок перед собой; 4-4. Исходное положение. Повторить упражнение 3-4 раза. Темп медленный.	**Организационно-поисковый** 1) Прыжки с высоты 20-25 сантиметров; 2) Лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет вправо, влево.	**Подвижная игра** «Пожарные на учении». Цель: упражнять детей в прыжках.	**Рефлексивно-корригирующий** . Спокойная ходьба в колонне по одному,восставливая дыхание

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
3-неделя **16.05. 2025 год**	**Тема:** Соблюдение правильной осанки **Цель:** Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному. **Равновесие:** ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке,				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчели на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 11. Исходное положение: основная стойка, палка в опущенных руках, внизу. 1-1. Вытянуть палку вперед; 1-2. Поднять палку вверх; 1-3. Вытянуть палку вперед; 1-4. Исходное положение. (Повторить 4-5 раз) 2. Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, палка в согнутых руках на уровне груди. 2-1. Наклониться вперед, коснуться руками пола; 2-2. Исходное положение. (Повторить 4-5раз. Темп неспешный.) 3. Исходное положение: палка на полу спереди, поперек; основная стойка, руки на поясе. 3-1. Шаг правой ногой вперед, перешагнуть палку; 3-2. Приставить к ней левую ногу, исходное положение; 4-3. Шаг левой ногой назад, перешагнуть палку; 5-4. Приставить к ней правую ногу, исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую ногу.) 4. Исходное положение: встать на колени, взять двумя руками палку за оба конца, на уровне груди. 4-1. Поднять палку вверх; 4-2. Наклон вправо; 4-3. Встать прямо, поднять палку вверх; 5-4. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую сторону.) 5. Исходное положение: основная стойка, палка	**Организационно- поисковый** — ходьба по доске с поднятыми вверх руками;	**Подвижная игра** «Воробышки и кот». Цель**:** упражнять в беге; развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		перед грудью в согнутых руках, впереди. Прыжки: 5-1. Ноги поставить шире, палка вверх; 5-2. Исходное положение. (Темп неспешный. Повторить 8 раз.) Марш на месте (палка в опущенных руках) (на счет 8 раз). Повторить сочетание прыжков и марша еще один раз. 6. Упражнение на дыхание (Палка на полу).			

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования: ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетiсу»
Группа:предшкольная группа «Көбелек».
Возраст детей:5 - лет
На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 19-23 май месяц, 2024-2025 учебный год.

Дата	**Предшкольная группа «Көбелек».**				
3-неделя 20. 05. 2025 год	**Тема:** Подлезание под палку. **Цель:**ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами; **Прыжки:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; **Катание**: метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой;				
	Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйсь! Смирно! На 1, 2, 3 рассчитайся! — 2-е шаг вперед! — 3-е шаг назад! — Группа, направо! — Группа, налево! — В три колонны через зал вперед шагом марш! — 1, 2, 3..! — Молодцы! — В одну колонну стройся! — Идем друг за другом.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1-1. Поднять палку; 1-2. Ставят на голову; 1-3. Поднимают палку; 1-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 2-1. Поднять палку; 2-2. Рука прямая,наклон вправо; 2-3. Поднять палку вверх, выпрямиться; 2-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 3.1-2. Сидя, поднять палки вверх; 3.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 4. Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади. 4.1-2. Поднять палку вверх; 4.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы.	**Организационно-поисковый.** - ходьба в чередовании с бегом; - подлезания под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	**Подвижная игра** «Проползи— не задень» (подлезание). Цель: учить детей подлезать под палку, не задевая её, быть осторожными и внимательными; приучать действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать товарищам.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		5-1. Поднять палки вверх; 5-2. Согнуться, коснуться правого носка; 5-3. Выпрямиться, поднять палку вверх; 5-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 6-1. Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 6-2. Исходное положение. (повторить 4 раза). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 7-1. Поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; 7-2. Исходное положение. (повторить 4 раза)			

Инструктор по физической культуре:Ф.Ф.Шегебаев

Проверено методистом: **_____** Атыгаева А.Т

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
3-неделя **21. 05. 2025 год**	**Тема:** Ходьба быстрым шагом **Цель:** Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному. **Равновесие:** ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке,				
	Мотивационно-побудительный. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.	**Общеразвивающие упражнения** 1. Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги вместе, палка внизу, перед собой. 1 — поднять палку над головой, вытянуть руки; 2 — поставить на голову; 3 — снова вытянуть руки; 4 — исходное положение. (Повторить 4 раза). 2. Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги расставлены , палка внизу, перед собой. 1 — поднять палку вверх, вытянуться; 2 — наклониться вправо; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение. Повторить то же самое в левую сторону. (Повторить в чередовании на каждую сторону 4 раза). 3. Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги расставлены, палка за спиной, зажата между локтями и спиной. 1 — поворот туловища вправо, стопы на месте; 2 — исходное положение. То же самое — поворот влево. (Повторить по 4 раза в чередовании на каждую сторону). 4. Исходное положение: сидя, ноги вытянуты, туловище прямое, палка внизу, перед собой. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться палкой основания ног; 3 — поднять палку вверх, выпрямиться; 4 — исходное положение. (Повторить 4 раза). 5. Исходное положение: сидя, ноги вытянуты, палка в руках, лежит на плечах, за головой. 1 — поднять палку вверх, вытянуть руки; 2 — согнуть правую ногу, подтянуть к себе, завести палку за колено; 3 — вытянуть ногу, палку вверх; 4 — исходное положение. (Повторить по 2-3 раза в чередовании на каждую сторону). 6. Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги вместе, палка внизу (справа, концами вперед и назад). 1 — 8 — прыжки вправо-влево через палку. 1 — 8 — марш на месте. Повторить чередования еще 1 раз.	**Организационно-поисковый**. 1) Ходьба по гимнастической скамейке; 2) Прыжки через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); 3) Бросание мяча двумя руками, прижимая к груди по-баскетбольному.	**Подвижная игра.** «Мы весёлые ребята» Цель: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.	**Рефлексивно-корригирующий** Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.

<table>
<tr><td>Дата</td><td colspan="5">Предшкольная группа «Көбелек».</td></tr>
<tr><td rowspan="2"><u>3-неделя</u>
<u>23. 05. 2025 год</u></td><td colspan="5">Тема: Упражнения для ног.
Цель: Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы.
Спортивные упражнения.
Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</td></tr>
<tr><td>Мотивационно-побудительный.
Группа! Стройся!
— Равняйсь! Смирно!
На 1, 2, 3 рассчитайся!
— 2-е шаг вперед!
— 3-е шаг назад!
— Группа, направо!
— Группа, налево!
— В три колонны через зал вперед шагом марш!
— 1, 2, 3..!
— Молодцы!
— В одну колонну стройся!
— Идем друг за другом.</td><td>Общеразвивающие упражнения
1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу.
1-1. Поднять палку;
1-2. Ставят на голову;
1-3. Поднимают палку;
1-4. Исходное положение. (повторить 4 раза).
2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу.
2-1. Поднять палку;
2-2. Рука прямая, наклон вправо;
2-3. Поднять палку вверх, выпрямиться;
2-4. Исходное положение. (повторить 4 раза).
3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу.
3.1-2. Сидя, поднять палки вверх;
3.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза).
4. Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади.
4.1-2. Поднять палку вверх;
4.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза).
5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы.
5-1. Поднять палки вверх;
5-2. Согнуться, коснуться правого носка;
5-3. Выпрямиться поднять палку вверх;
5-4. Исходное положение. (повторить 4 раза).
6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу.
6-1. Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте;
6-2. Исходное положение. (повторить 4 раза).
7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,</td><td>Организационно-поисковый.
- ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</td><td>Подвижная игра

«С мячом под дугой»
Цель: закрепить умение ползать на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч.</td><td>Рефлексивно-корригирующий

Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</td></tr>
</table>

		согнуть руки, держать палку на уровне груди; 7-1. Поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; 7-2. Исходное положение. (повторить 4 раза)			

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

Организация образования:ГККП «Ясли сад №8 Күншуақ» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»

Группа: предшкольная группа «Көбелек».

Возраст детей:5 - лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 26-30 май месяц, 2024-2025учебный год.

<table>
<tr><td>Дата</td><td colspan="5">Предшкольная группа: «Көбелек»</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1-неделя
27.05. 2025 год</td><td colspan="5">Тема: Построение в колонну
Цель: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;
Упражнения для рук и плечевого пояса.
Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений;</td></tr>
<tr><td>Мотивационно-побудительный.
Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение <<Пчелки>> по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчели на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.</td><td>Общеразвивающие упражнения
1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки на поясе.
1.1. Раскрыть ладони, сказать: «Вот».
1.2. Исходное положение: (повторить 5–6 раз).
2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки на уровне груди.
2.1. Согнуть колени, руки на уровне подбородка сказать: «Вот».
3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, корпус расслаблен, руки на уровне подбородка.
3.1. В положении сидя, хлопают в ладоши.
3.2. Исходное положение: (повторить 5 раз).
4. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на уровне груди.
4.1. Руки на уровне груди, согнуть в кулак, прыжки на месте.
4.2. Исходное положение: раскрыть ладони, сказать: «Вот». Повторить 5 р</td><td>Организационно- поисковый
— Катание мяча до финишной прямой.
— Ходьба по гимнастической скамейке.</td><td>Подвижная игра

«Кто скорее доберется до флажка».
Цель: Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.</td><td>Рефлексивно-корригирующий
Дыхательные упражнения «Давайте отдохнем»</td></tr>
</table>

Дата	Предшкольная группа: «Көбелек»				
4-неделя **28.05. 2025 год**	**Тема:**Дружные ребята **Цель:** бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями, **Ползание**, **лазанье:** ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами;				
	Мотивационно-побудительный. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Ходьба, музыка заиграла быстрей, побежали поскорей	**Общеразвивающие упражнения** Исходное положение: основная стойка, руки держат палку. 1. Вытянуть палку вперед; 2. Опустить правую руку вниз, левой рукой поднять палку вверх; 3. Палку вытянуть вперед; 4. Опустить левую руку вниз, правой рукой поднять палку вверх; 5. Вытянуть палку вперед; 6. Принять исходное положение. Исходное положение: ноги врозь, двумя руками держать палку на уровне груди. 1-2. Наклоны вперед, коснуться руками пола; 3-4. Принять исходное положение. Исходное положение: палка на полу, принять основную стойку. 1. Перешагнуть палку,сделать шаг вперед; 2. Приставить левую ногу; 3. Перешагнуть палку, сделать шаг назад; 4. Левой ногой сделать шаг назад. Исходное положение: стоя на колени, держать палку двумя руками на уровне груди. 1. Поднять палку вверх; 2. Повороты на право; 3. Выпрямиться поднять палку вверх; 4. Исходное положение: повторить с левой стороны.	**Организационно- поисковый** - катание мяча между предметами.	**Подвижная игра:** «Сбей кеглю». Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2 м, бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу, точность броска.	**Рефлексивно-корригирующий.** Ходьба в колонне по одному.

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т **Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев**

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

БЕКІТЕМІН
№8 «Күншуақ бөбекжай-балабақшасы
МКҚК меңгерушісі
_____ Ж.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
ЕРЕСЕК «ГҮЛДЕР», «ЖҮЛДЫЗ», «БАЛДЫРҒАН» ТОПТАРЫНА АРНАЛҒАН
ТӘРБИЕЛЕУ-БІЛІМ БЕРУ ПРОЦЕСІНІҢ ЦИКЛОГРАММАСЫ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Шегебаев Ф.Ф.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қыркүйек айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: ересек «Балдырған» 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев Ф
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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қазан айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: ересек «Балдырған» 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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қараша айы, 2024 жыл

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

Топ: ересек «Балдырған» 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: Шегебаев Ф

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 пенептілікті 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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы желтоқсан айы, 2024 жыл

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

Топ: ересек «Балдырған» 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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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.				

Артыққүшпеннемесебағытсызлақтыруғаболмайды.				

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев ФӘдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қаңтар айы, 2025 жыл

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

Топ: ересек «Балдырған» 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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев ФӘдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы ақпан айы, 2025 жыл

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

Топ: ересек«Балдырған» 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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев Ф

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 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: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы наурыз айы, 2025 жыл

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

Топ: ересек«Балдырған» 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы сәуір айы, 2025 жыл

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

Топ: ересек«Балдырған» 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: Аланға 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). Кедергілерарасынаеңбектеу (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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев ФӘдіскер 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. **Құрал-жабдықтар:** Доптар, доға (биіктігі 50 см),			**Тақырыбы:** «Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру» **Міндеттері:** Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыруға дағдыландыру **Құрал-жабдықтар:**	**Тақырыбы**:«Бір аяқпен кезек-кезек секіру» **Міндеттері:** Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. **Құрал-жабдықтар:** Арқан (жол сызығы ретінде), конустар, жалаушалар, үрмелі шарлар немесе

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, текшелерден аттап өтеді. Соңында қолындағы допты нысанаға			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. **Қимылды ойын:** «Секір де, допты жеткіз!»	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 түрі) Қазақтың ұлттық ойыны арқылы дәлдік

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.			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.	пен мергендікке, шыдамдылыққа тәрбиелеу.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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» _____ 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 «ГҮЛДЕР», «ЖҮЛДЫЗ», «БАЛДЫРҒАН» ТОПТАРЫНА АРНАЛҒАН
ТӘРБИЕЛЕУ-БІЛІМ БЕРУ ПРОЦЕСІНІҢ ЦИКЛОГРАММАСЫ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Шегебаев Ф.Ф.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қыркүйек айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: ересек «Гүлдер» 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев Ф
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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қазан айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: ересек «Гүлдер» 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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қараша айы, 2024 жыл

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

Топ: ересек «Гүлдер» 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: Шегебаев Ф

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 пенептілікті 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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы желтоқсан айы, 2024 жыл

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

Топ: ересек «Гүлдер» 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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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.				

Артыққүшпеннемесебағытсызлақтыруғаболмайды.				

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев ФӘдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қаңтар айы, 2025 жыл

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

Топ: ересек «Гүлдер» 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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев ФӘдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы ақпан айы, 2025 жыл

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

Топ: ересек«Гүлдер» 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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев Ф

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 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: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы наурыз айы, 2025 жыл

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

Топ: ересек«Гүлдер» 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы сәуір айы, 2025 жыл

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

Топ: ересек«Гүлдер» 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: Аланға 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). Кедергілерарасынаеңбектеу (қолдыеденгетигізбей). Оңжәнесолаяқтыкезектестіріпсекіру. **Қимылдыойын:** “Жылдамқарғу” Ережесі (қысқа): Балаларсапқатұрады. Кезекпенбелгіленгенжолақбойыншаарқаннанжәнекедергілерденқарғу. Құламай, саптықарақашықтықтысақтапөтукерек. Еңжылдамәрідұрысорындағанжеңеді. **Ұлттықойын:** “Асық ату” (жеңілдетілген) Ережесі: Нысанағаасықлақтыру. Кімдәлтигізсе – ұпайалады. Артыққүшпенлақтыруғаболмайды

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев ФӘдіскер 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. **Құрал-жабдықтар:** Доптар, доға (биіктігі 50 см),			**Тақырыбы:** «Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру» **Міндеттері:** Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыруға дағдыландыру **Құрал-жабдықтар:**	**Тақырыбы**:«Бір аяқпен кезек-кезек секіру» **Міндеттері:** Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. **Құрал-жабдықтар:** Арқан (жол сызығы ретінде), конустар, жалаушалар, үрмелі шарлар немесе

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, текшелерден аттап өтеді. Соңында қолындағы допты нысанаға			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. **Қимылды ойын:** «Секір де, допты жеткіз!»	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 түрі) Қазақтың ұлттық ойыны арқылы дәлдік

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.			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.	пен мергендікке, шыдамдылыққа тәрбиелеу.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Т.Атыгаева

№1 педагогикалық кеңестің
шешімінде қабылданды
29.03.2024
(күні, айы, жылы)

БЕКІТЕМІН
№8 «Қарлығаш бөбекжай-балабақшасы
МКҚК меңгерушісі
_____ Ж.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
ЕРЕСЕК «ГҮЛДЕР», «ЖҰЛДЫЗ», «БАЛДЫРҒАН» ТОПТАРЫНА АРНАЛҒАН
ТӘРБИЕЛЕУ-БІЛІМ БЕРУ ПРОЦЕСІНІҢ ЦИКЛОГРАММАСЫ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Шегебаев Ф.Ф.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қыркүйек айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: ересек «Жұлдыз» 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**
	09.00 – 09.25		09.00 – 09.25	09.30-09.55
	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.	**Тақырыбы:**«Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру» **Міндеттері:** Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) 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**: «Ақ серек, көк серек»

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев ФӘдіскер 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 – 09.25		09.00 – 09.25	09.30-09.55
	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.	**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: Шегебаев Ф
Әдіскер А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 16-20 қыркүйек 2024 жыл

Дүйсенбі 15.09.	**Сейсенбі 16.09.**	**Сәрсенбі 17.09.**	**Бейсенбі 18.09**	**Жұма 19.09**
	09.00 – 09.25		09.00 – 09.25	09.30-09.55
	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.		**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: Шегебаев ФӘдіскер 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**
	09.00 – 09.25		09.00 – 09.25	09.30-09.55
	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: Шегебаев ФӘдіскер А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қазан айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: ересек «Жұлдыз» тобы
Балалардың жасы 4-5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 30 қыркүйек – 04 қазан 2024 жыл

Дүйсенбі 30.09.	**Сейсенбі 01.10.**	**Сәрсенбі 02.10.**	**Бейсенбі 03.10**	**Жұма 04.10**
	09.00 – 09.25		09.00 – 09.25	09.30-09.55
	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:** «Жылан жолы»		**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:** «Кім тез еңбектейді?»	**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: – Тізені бүгіп жазу, бір орында секіру. 5. Негізгі жаттығу: – Тізенің арасына қапшықты (немесе

	Мақсаты: Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа, бағытты сақтауға және тепе-теңдікке үйрету. **Ұлттық ойын:** «Күш сынасу» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Балалардың күшін, төзімділігін және батылдығын дамыту.		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.	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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 07-11қазан 2024 жыл

Дүйсенбі 07.10.	Сейсенбі 08.10.	Сәрсенбі 09.10.	Бейсенбі 10.10	Жұма 11.10
	09.00 – 09.25		09.00 – 09.25	09.30-09.55
	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!»		**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:	**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. **Қимылды ойын:** «Секір, айнал да, тоқта!»

	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.		– 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. 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.	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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

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 – 09.25		09.00 – 09.25	09.30-09.55
	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		**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	**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.

	(«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.	– 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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

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 – 09.25		09.00 – 09.25	09.30-09.55
	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:		**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:	**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.

	– 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.		– «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.	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. 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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

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 – 09.25		09.00 – 09.25	09.30-09.55
	Тақырыбы:«Бір қатарға қойылған таяқтардың арасымен жүгіру» **Міндеттері:** Сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, "жыланша", шашырап жүгіруге үйрету. **Құрал-жабдықтар:** Таяқтар (50 см биіктікте, бір қатарға қойылады), конустар, ысқырық, шеңберлер, кілемше, гимнастикалық орындықтар. **Жалпы жаттығулар:** 1. Сапқа тұру, амандасу, көңіл-күй жаттығуы. – Ұраны: «Жүгіреміз шапшаң, көңіл-күйіміз жақсы!» 2. Жүру жаттығулары: – Әртүрлі бағытта жүру (тік, артқа, жанымен). 3. Қол мен иық жаттығулары: – Қолды айналдыру, иықты көтеру-түсіру. 4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып жүгіру, өкшемен және ұшымен жүру. 5. Негізгі жаттығу: – Бір қатарға қойылған таяқтардың арасымен жүгіру (белгіленген бағытта, кедергілерге тимей).		**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!»

	6. Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу және шығару (қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру). **Қимылды ойын:**«Кім жылдам өтеді?» Мақсаты: Балалардың шапшаңдық, ептілік және бағытты сақтау қабілеттерін дамыту. **Ұлттық ойын:** **«Асық жинау»** Мақсаты: Ептілік, дәлдік және көз мөлшерін дамыту, ұлттық дәстүрге қызығушылықты арттыру.		**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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қараша айы, 2025 жыл

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

Топ: ересек «Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 04 қараша – 08қараша 2024 жыл

Дүйсенбі 04.11.	**Сейсенбі 05.11.**	**Сәрсенбі 06.11.**	**Бейсенбі 07.11**	**Жұма 08.11**
	09.00 – 09.25		09.00 – 09.25	09.30-09.55
	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. **4. Қимылды ойын**	**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.

	– 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.		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.	**4. Қимылды ойын** 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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 11 қараша – 15қараша 2024 жыл

Дүйсенбі 11.11.	**Сейсенбі 12.11.**	**Сәрсенбі 13.11.**	**Бейсенбі 14.11**	**Жұма 15.11**
	09.00 – 09.25		09.00 – 09.25	09.30-09.55
	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 пенептілікті дамыту, қол қозғалысын үйлестіру.		**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?»

	Өтуі: 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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 18 қараша – 22қараша 2024 жыл

Дүйсенбі 18.11.	Сейсенбі 19.11.	Сәрсенбі 20.11.	Бейсенбі 21.11	Жұма 22.11
	09.00 – 09.25		09.00 – 09.25	09.30-09.55
	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,		**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 үрмелі	**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

	қолындағы допты ұстап еңбектейді (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.		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.	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. 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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 25 қараша – 29қараша 2024 жыл

Дүйсенбі 25.11.	**Сейсенбі 26.11.**	**Сәрсенбі 27.11.**	**Бейсенбі 28.11**	**Жұма 29.11**
	09.00 – 09.25		09.00 – 09.25	09.30-09.55
	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		**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.	**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**

	жылдамдықта жүгіреді (1,5–2 минут). Белгі бойынша арқан бойымен 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 пен ептілікті 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.		Қолмен тіреніп, тіземен көтеріледі. 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.	«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. 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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы желтоқсан айы, 2024 жыл

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

Топ: ересек «Жұлдыз» 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**
	09.00 – 09.25		09.00 – 09.25	09.30-09.55
	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 Допты жоғары лақтырып, 1 рет	**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)		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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 09 желтоқсан – 13желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі 09.12.	**Сейсенбі 10.12.**	**Сәрсенбі 11.12.**	**Бейсенбі 12.12**	**Жұма 13.12**
	09.00 – 09.25		09.00 – 09.25	09.30-09.55
	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: Екі топ арқанның екі жағынан ұстап	**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. Артыққүшпенлақтыруғаболмайды

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

Дене тәрбиесінұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

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 – 09.25		09.00 – 09.25	09.30-09.55
	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 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		**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)	**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. **Ұлттық ойын:** “Арқан тарту”

	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.		Ережесі: Алаңға 1–3 асық қойылады. Балалар кезекпен өз асығын лақтырады. Кім дәл тигізсе – ұпай алады. Асықты тым жоғары лақтыруға болмайды.	(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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 23 желтоқсан – 27желтоқсан 2024 жыл

Дүйсенбі 23.12.	Сейсенбі 24.12.	Сәрсенбі 25.12.	Бейсенбі 26.12	Жұма 27.12
	09.00 – 09.25		09.00 – 09.25	09.30-09.55
	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: Балалар белгіленген жерден секіріп өтеді (кедергі арқылы). Секіріп өткен бала алға қарай жеңіл жүгіреді. Келесі бала оны қуып жетуге		**Тақырыбы:** “Допты оң және сол қолмен жерге кезек-кезек ұрғылап, 5 м жүріп өту” **Міндеттері:** Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыруға (2 метр қашықтықтан) үйрету. **Жалпы дене жаттығулары** : Қолды жоғары көтеріп созылу. Қол мен иықты айналдыру, денені иілу. Орнында жеңіл секіру. Тізені жоғары көтеріп жүру немесе жеңіл жүгіру. Денені оң–солға бұру. **Негізгі қимылдар:** Допты оң және сол қолмен кезек-кезек жерге ұрғылап, 5 м жүріп өту. Қозғалысты тепе-теңдікпен және дәлдікпен орындау. **Қимылды ойын:** “Кім әрі және дәл ұрады?” Ережесі (қысқа): Балалар сызық артына тұрады. Белгі берілгенде әр бала кезекпен 5 м жүреді, допты жерге ұрғылайды. Ең жылдам әрі дәл орындаған жеңеді. **Ұлттық ойын:** “Сақина салу” Ережесі:	**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 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 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. Артықкүшпеннемесебағытсызлақтыруғаболмайды.

	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.		Нысанаға сақинаны немесе шағын допты лақтыру. Кім дәл тигізсе – ұпай алады. Артық күшпен немесе бағытсыз лақтыруға болмайды	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 30 желтоқсан – 03қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі 30.12.	**Сейсенбі 31.12.**	**Сәрсенбі 01.01.**	**Бейсенбі 02.01**	**Жұма 03.01**
	10.35 – 10.55		10.15-10.35	
	Тақырыбы: “Допты жерге соғу ойындары” **Міндеттері:** Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыруға тәрбиелеу **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. 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. Артықкүшпеннемесебағытсызлақтыруғаболмайды.			

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қаңтар айы, 2025 жыл

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

Топ: ересек «Жұлдыз» 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
	10.35 – 10.55		10.15-10.35	10.35 – 10.55
			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 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 жаттығығулар:**балалар қайталайтын және өз элементтерін енгізетін таныс дене жаттығуларын музыкамен әдемі , көрікті орындауды көрсетеді. **Спорттық жаттығулар:**Алға қозғалу арқылы секірулерді қалптастыру.	**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. 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. Артықкүшпеннемесебағытсызлақтыруғаболмайды.

			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.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 13 қаңтар – 17қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі 13.01.	Сейсенбі 14.01.	Сәрсенбі 15.01.	Бейсенбі 16.01	Жұма 17.01
	10.35 – 10.55		09.00 – 09.20	10.15-10.35
	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 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		**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, 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	**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; – 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

	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.		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.	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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 20 қаңтар – 24қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма

20.01.	21.01.	22.01.	23.01	24.01
	10.35 – 10.55		09.00 – 09.20	10.15-10.35
	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. – 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.		**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. **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	**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. 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.

	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.		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.	**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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 27 қаңтар – 31қаңтар 2025 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма

27.01.	28.01.	29.01.	30.01	31.01
	10.35 – 10.55		09.00 – 09.20	10.15-10.35
	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. – 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:		**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. **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:	**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: – 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

	– 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!», «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.		– «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.	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.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы ақпан айы, 2025 жыл

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

Топ: ересек«Жұлдыз» 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**
	10.35 – 10.55		09.00 – 09.20	10.15-10.35
	Тақырыбы: «Паровоз алдыға басып барады» **Міндеттері:** Жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға 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»		**Тақырыбы:**Төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру **Міндеттері:** Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта 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,	**Тақырыбы:**«Спорт – көркі өмірдің» **Міндеттері:**Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындаудағдысын 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 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

	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.		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.	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.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 10 ақпан – 14ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі 10.02.	Сейсенбі 11.02.	Сәрсенбі 12.02.	Бейсенбі 13.02	Жұма 14.02
	10.35 – 10.55		09.00 – 09.20	10.15-10.35
	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 (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»		**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 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:** 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 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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 17 ақпан – 21ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі 17.02.	Сейсенбі 18.02.	Сәрсенбі 19.02.	Бейсенбі 20.02	Жұма 21.02
	10.35 – 10.55		09.00 – 09.20	10.15-10.35
	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. – 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		**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:** 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,	**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 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

	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.		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. 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.	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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 24 ақпан – 28ақпан 2025 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма

24.02.	25.02.	26.02.	27.02	28.02
	10.35 – 10.55		09.00 – 09.20	10.15-10.35
	Тақырыбы: «Үйлесімділікті сақтаймыз» **Міндеттері:** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындауүйлесімділігін дамыту. **Құрал-жабдықтар:** Гимнастикалық орындықтар, волandар, 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.		**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, 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).	**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 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 қозғалысымен үйлестіріп). **Қимылды ойын:** «Допты домалат» Мақсаты: Допты тура бағытта домалату,

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы наурыз айы, 2025 жыл

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

Топ: ересек«Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 03 наурыз – 07наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі 03.03.	**Сейсенбі 04.03.**	**Сәрсенбі 05.03.**	**Бейсенбі 06.03**	**Жұма 07.03**
	10.35 – 10.55		09.00 – 09.20	10.15-10.35
	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.		**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:	**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»

	– 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 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.		– 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; – 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.	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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 10 наурыз – 14наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі 10.03.	Сейсенбі 11.03.	Сәрсенбі 12.03.	Бейсенбі 13.03	Жұма 14.03

	10.35 – 10.55		09.00 – 09.20	10.15-10.35
			Тақырыбы: «Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту» **Міндеттері:** Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеуді 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:** 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 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: Шегебаев Ф.Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 17 наурыз – 21наурыз 2025 жыл

Дүйсенбі 17.03.	**Сейсенбі 18.03.**	**Сәрсенбі 19.03.**	**Бейсенбі 20.03**	**Жұма 21.03**

	10.35 – 10.55		09.00 – 09.20	10.15-10.35
	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, 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**		**Тақырыбы:**«Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту» **Міндеттері:** Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеуге үйрету. **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)	**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. **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;

	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. 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.		өрмелеп шығады. Қолмен тіреніп, тіземен көтеріледі. Кедергіден асып, екінші жағына абайлап түседі. Белгі бойынша жаттығуды бірнеше рет қайталайды. **Қимылды ойын:**«Кедергілер елі» Ептілік пен батылдықты дамыту. **Ұлттық ойын:** «Аударыспақ» (жеңілдетілген қимылды түрі) Қазақтың ұлттық ойыны арқылы күш, батылдық пен тепе-теңдікті дамыту.	– 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.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы сәуір айы, 2025 жыл

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

Топ: ересек«Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 31 наурыз – 04сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 31.03.	Сейсенбі 01.04.	Сәрсенбі 02.04.	Бейсенбі 03.04	Жұма 04.04
	10.35 – 10.55		09.00 – 09.20	10.15-10.35
	Тақырыбы: “Бір, екі ... секіреміз!” (пысықтау) **Міндеттері:** Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіруге үйрету. **Жалпыденежаттығулары** : Қолдыжоғарысозу, тынысалужаттығулары. Қолменайналымжасау. Денеңіоң–солғабұру. Тізенібүгіп–жазу. Орындаекіаяқпенсекіру. **Негізгіқимылдар:** 1. 6 метр түзужолақпенсекіру Балаларкезекпенекіаяқпенсекіріпөтеді. Тепе-теңдіксақтауғаназараудару. 2. Асықтыдәлдеу Шеңберішіндегінысанағаасықтыдәлдеплақтыру. Дұрысбағыттау, күштідұрысқолдануғажаттықтыру. **Қимылдыойын:** “Алғасекір!” Ережесі: Балаларсызықтыңартынатұрады.		**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). Денеңіоң–солғабұру. Орындажеңілсекіру. Тізеніжоғарыкөтеріп, орындажүру. **Негізгіқимылдар:** 1. Арқаннанекпінменсекіру Балаларкезекпенарқаннансекіреді. Тез қарғуды, тепе-теңдіктісақтау. 2. Саптажүгіру Бірініңартынанбірі, ара қашықтықтысақтап, бағыттыөзгертіпжүру. 3.	**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

	Белгібойыншакезекпеналғабірнеше ретсекіреді. Түзубағыттаншықпаукерек. Кімбағытынбұзбайәрісекірсе – жеңімпаз. **Ұлттықойын**: “Асық ату” (жеңілдетілген) Ережесі: Алаңға 1–3 асыққойылады. Балаларкезекпенөзасығынлақтырады. Кімдәлтигізсе – ұпайалады. Асықтытымжоғарылақтыруғаболмайды.		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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 07 сәуір – 11сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 07.04.	Сейсенбі 08.04.	Сәрсенбі 09.04.	Бейсенбі 10.04	Жұма 11.04
	10.35 – 10.55		09.00 – 09.20	10.15-10.35
	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 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		**Тақырыбы:**«Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру» **Міндеттері:** Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. **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:**	**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, 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

	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.		«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.	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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 14 сәуір – 18сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 14.04.	Сейсенбі 15.04.	Сәрсенбі 16.04.	Бейсенбі 17.04	Жұма 18.04
	10.35 – 10.55		09.00 – 09.20	10.15-10.35
	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 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.		**Тақырыбы:** «Салт аттылар» **Міндеттері:** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындауға 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). – 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:	**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:** 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

	– 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. **Ұлттық ойын:**«Қарагие» Мақсаты: Ептілік пен қырағылықты дамыту, қазақтың ұлттық ойын дәстүрін таныстыру.		– 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. **Ұлттық ойын:**«Көкпар» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Ұлттық дәстүрді таныстыру, ұйымшылдық пен батылдыққа тәрбиелеу.	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.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 21сәуір – 25сәуір 2025 жыл

Дүйсенбі 21.04.	**Сейсенбі 22.04.**	**Сәрсенбі 23.04.**	**Бейсенбі 24.04**	**Жұма 25.04**
	10.35 – 10.55		09.00 – 09.20	10.15-10.35
	Тақырыбы: «Түрлі нысандарды көздеп түсіру» **Міндеттері:** Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелуге 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; – 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:		**Тақырыбы:** «Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру» **Міндеттері:** Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыруға 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;	**Тақырыбы**:«Бір аяқпен кезек-кезек секіру» **Міндеттері:** Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. **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:

	– 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, 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.		– 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. **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.	– 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 түрі) Қазақтың ұлттық ойыны арқылы дәлдік пен мергендікке, шыдамдылыққа тәрбиелеу.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 28 сәуір – 02мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі 28.04.	**Сейсенбі 29.04.**	**Сәрсенбі 30.04.**	**Бейсенбі 01.05**	**Жұма 02.05**
	10.35 – 10.55			10.15-10.35
	Тақырыбы: “Бір, екі ... секіреміз!” (пысықтау) **Міндеттері:** Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. **Жалпыденежаттығулары** : Қолдыжоғарысозу, тынысалужаттығулары. Қолменайналымжасау. Дененіоң–солғабұру. 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.			**Тақырыбы**: “Арқаннан тез қарғу” **Міндеттері**: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру дағдысын қалыптастыру. **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

	Асықтытымжоғарылақтыруғаболмайды.			

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы мамыр айы, 2025 жыл

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

Топ: ересек«Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 05 мамыр – 09мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі 05.05.	Сейсенбі 06.05.	Сәрсенбі 07.05.	Бейсенбі 08.05	Жұма 09.05
	10.35 – 10.55		09.00 – 09.20	
	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. 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. Белгіберілгендебалаларарқандыөзжағынатартуғатырысады. Топтықбірлік пен күш-қуаттыдамытуғабағытталған.		**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. Орындажеңілсекіру. 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. Артыққүшпеннемесебағытсызлақтыруғаболмайды	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 12 мамыр – 16мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі 11.05.	**Сейсенбі 12.05.**	**Сәрсенбі 13.05.**	**Бейсенбі 14.05**	**Жұма 15.05**
	10.35 – 10.55		09.00 – 09.20	10.15-10.35
	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,		**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.	**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

	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».		**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.	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: Балалардыңептілігін, 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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 19 мамыр – 23мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі 18.05.	Сейсенбі 19.05.	Сәрсенбі 20.05.	Бейсенбі 21.05	Жұма 22.05
	10.35 – 10.55		09.00 – 09.20	10.15-10.35
	Тақырыбы:“Биіккесекіріпшығу” **Міндеттері:** Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүруге дағдыландыру. **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, резинка,		**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, дененііілу. Орнындажеңілсекіру. Тізеніжоғарыкөтеріпжүрунемесежеңіл жүгіру. Дененіоң–солғабұру. **Негізгіқимылдар:**	**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

	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.		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. Артыққүшпеннемесебағытсызлақтыруғаболмайды	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 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. Артыққүшпеннемесебағытсызлақтыруғаболмайды.

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 26 мамыр – 30мамыр 2025 жыл

Дүйсенбі 25.05.	**Сейсенбі 26.05.**	**Сәрсенбі 27.05.**	**Бейсенбі 28.05**	**Жұма 29.05**
	10.35 – 10.55		10.15-10.35	
	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		**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).	

	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; – 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.		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 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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

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

БЕКІТЕМІН
№8 «Күрішжан» бөбекжай-балабақшасы
МКҚК меңгерушісі
_____ А.С.Саутбекова
«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 «КӨБЕЛЕК», «КҮНШУАҚ» ТОПТАРЫНА АРНАЛҒАН
ТӘРБИЕЛЕУ-БІЛІМ БЕРУ ПРОЦЕСІНІҢ ЦИКЛОГРАММАСЫ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Шегебаев Ф.Ф.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қыркүйек айы, 2024 жыл

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

Топ: мектепалдыКүншуақ 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: Шегебаев Ф

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	**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**:		**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**	

белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.	«Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны. **Дербес қимыл белсенділігі.**Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.		**белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.	

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**
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	**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**:		**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	

шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. **Спорттық ойын элементтері**: «Допты қағып ал» ойын ойнату . **Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	«Допты мәреге жеткіз» ойын ойнату. **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

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. **Спорттық ойын элементтері**: «Мені қуып жетіндер» ойын ойнату.	**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.		**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 **Дербес қимыл белсенділігі.**Балалардың дербес	

Дербес қимыл белсенділігі.Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	**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	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қазан айы, 2024 жыл

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

Топ: мектепалды Күншуақ 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	**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		**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:**	

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.	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.		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.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

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	**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		**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.	

ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	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.		**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: Шегебаев Ф

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		**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**	

	ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		**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: Шегебаев Ф

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 ырғақпен жүруді орындату. **Дербес қимыл белсенділігі.**	**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 элементтері**:«Созылма жіптер» ойыны.		**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	

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

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 ортаны құру.	**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 отырып ойынды ойнату. **Дербес қимыл**		**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 доптармен ойындарын	

	белсенділігі.Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қараша айы, 2024 жыл

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

Топ: мектепалды Күншуақ 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.	**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:**		**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!»	

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.	«Кім епті?» – балалар кедергілерден өтіп, заттар арасымен жүгіреді. **Ұлттық ойын:** «Арқан тарту» – күш пен бірлікті дамыту.		**Ұлттық ойын**: «Ақ серек, көк серек»	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы желтоқсан айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: мектепалды Күншуақ 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер А.Т.Атыгаева

\

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қаңтар айы, 2025 жыл

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

Топ: мектепалды Күншуақ 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы ақпан айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: мектепалды Күншуақ 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер 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 Күншуақ 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы сәуір айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: мектепалды Күншуақ 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер А.Т.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы мамыр айы, 2025 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: мектепалды Күншуақ 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер 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: Шегебаев ФӘдіскер А.Т.Атыгаева

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

БЕКІТЕМІН
№8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы
МКҚК меңгерушісі
_____ Ж.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
ОРАҢҒЫ «АЙГӨЛЕК» ТОБЫНА АРНАЛҒАН
ТӘРБИЕЛЕУ-БІЛІМ БЕРУ ПРОЦЕСІНІҢ ЦИКЛОГРАММАСЫ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Шегебаев Ф.Ф.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қыркүйек айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: ортаңғы «Айгөлек» 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: Ф.Шегебаев 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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қазан айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы
Топ:ортаңғы «Айгөлек» 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: Шегебаев Ф

Әдіскер Г.Мамырова

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

Әдіскер А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қараша айы, 2024 жыл

Білім беру ұйымы: МКҚК №8 «Күншуақ»бөбекжай-балабақшасы
Топ: ортаңғы «Айгөлек» 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: Шегебаев Ф

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: Шегебаев Ф

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: Ф.Шегебаев

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: Шегебаев Ф

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