

№1 педагогикалық кеңестің
шешімінде қабылданды

23.03.2025ж

(күні, айы, жылы)



БЕКІТІМІН

№8 «Қунық» бөбекжай-балабақшасы

МҚКК менеджері

Ж.Саутбекова

2025ж.

**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ ЖОСПАРЫ ЖӘНЕ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ НЕГІЗІНДЕ
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ НҮСҚАУШЫСЫНЫҢ 2025-2026 ОҚУ ЖЫЛЫНА
ЕРЕСЕК «КӨБЕЛЕК» ТОБЫНА АРНАЛҒАН
ТӘРБИЕЛЕУ-БІЛІМ БЕРУ ПРОЦЕСІНІҢ ЦИКЛОГРАММАСЫ**

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек».

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 1-5 сентябрь месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
1-неделя 03.09. 2025 год	<p>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;</p>				
	<p>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.</p>	<p>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</p>	<p>Организационно-поисковый — Катание мяча до финишной прямой. — Ходьба по гимнастической скамейке.</p>	<p>Подвижная игра «Кто скорее доберется до флажка». Цель: Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Дыхательные упражнения «Давайте отдохнем»</p>

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
1-неделя 05.09. 2025год	<p>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;</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Ходьба, музыка заиграла быстрее, побежали поскорей</p>	<p>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.</p>	<p>Организационно-поисковый - катание мяча между предметами.</p>	<p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий. Ходьба в колонне по одному.</p>

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию: Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 8-12 сентябрь месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
2-неделя 08.09. 2025 год	<p>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;</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Ходьба, музыка заиграла быстрее, побежали поскорей</p>	<p>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. Лево́й 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).</p>	<p>Организационно-поисковый. — ходьба по канату переменным шагом; — подлезание под дугу;</p>	<p>Подвижная игра. «Школа мяча». Цель закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий. Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

Дата	<p>Старшая группа: «Кобелек»</p>				
	<p>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</p>				
<p>2-неделя 10-09. 2025 год</p>	<p>Мотивационно-побудительный. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Ходьба, музыка заиграла быстрее, побежали поскорей. Педагог смотрит, чтобы дети бегали, не натываясь друг на друга.</p>	<p>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 колени. 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.</p>	<p>Организационно-поисковый. ползания на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами.</p>	<p>Эстафета «Дорожка препятствий». Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки ходьбы по гимнастической скамейке; совершенствовать навыки ползания на четвереньках между предметами; совершенствовать координацию движений.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
2-неделя 12.09. 2025 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, в рассыпную; 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 пчелы 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 согнутыми коленями. 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-корректирующий Ходьба в колонне по одному на носках.

Проверено методистом: _____ Атыгаева А.Т

Инструктор по физическому воспитанию: Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 15-19 сентябрь месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
3 недели 15. 09. 2025 год	<p>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;</p>				
	<p>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 пчелы на цветы» присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.</p>	<p>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.</p>	<p>Организационно-поисковый. подлезание под веревку прямо и боком; ходьба вдоль палок с полной опорой стопы.</p>	<p>Эстафета «Дорожка препятствий». Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; ползать по горизонтали на гимнастической скамейке; совершенствовать навыки бега; совершенствовать координацию движений.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий. Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

		<p>4. Повторить с левой стороны. Повторить по 3 раза на каждую сторону.</p> <p>5. «Согнуться». Исходное положение: лежа на животе, вытянуть веревку двумя руками.</p> <p>1-3. Выгнуться назад, поднять руки вверх.</p> <p>4. Исходное положение. Повторить 4-5 раз.</p> <p>6. Прыжки.</p> <p>6.1. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе; веревка на полу. Прыжки до 8 раз.</p> <p>6.2. Марш на месте. Восстановление дыхания.</p> <p>Повторить чередование два раза.</p>			
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
<p style="text-align: center;"><u>3-неделя</u> 17.09.2025 год</p>	<p>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.</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Ходьба, музыка заиграла быстрее, побежали поскорей. Педагог смотрит, чтобы дети бегали, не натываясь друг на друга. Молодцы! Перестроение в круг.</p>	<p>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.</p>	<p>Организационно-поисковый — Прыжки с места, вверх. — Пролезание в обруч правым боком</p>	<p>Подвижная игра «Удочка». Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте вверх, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер..</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
3-неделя 19.09.2025 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 быстрее, побежали поскорей. Педагог следит, чтобы дети не сталкивались друг с другом.	Общеразвивающие упражнения «Выяни 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». «Поворот». 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-корректирующий 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 Күншуак» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 22-26 сентябрь месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
4-неделя 22.09.2025 год	<p>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;</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Ходьба, музыка заиграла быстрее, побежали поскорей.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения 1. Исходное положение: основная стойка, палка в опущенных руках, внизу. 1-1. Выгнуть палку вперед; 1-2. Поднять палку вверх; 3. Выгнуть 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 4-5 раз. 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:</p>	<p>Организационно-поисковый — бег — Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.</p>	<p>«Игровое упражнение в равновесии и прыжках». Цель: совершенствовать навыки ходьбы по гимнастической скамейке; взбираться на скамейки, прыгивать на носки, на полусогнутые ноги. Развивать ловкость, смелость, быстроту.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

		<p>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).</p>			
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
4-неделя 24.09.2025 год	<p>Тема: Препятствия на пути</p> <p>Цель: Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.</p> <p>Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке,</p>				
	<p>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 пчелы на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу.</p> <p>1.1 — поднять руки (с мячами) вверх и повернуться вправо;</p> <p>1.2 — возвращение в исходное положение;</p> <p>1.3 — поднять руки (с мячами) вверх и повернуться влево;</p> <p>1.4 — исходное положение (упражнение повторяется 5 раз).</p> <p>2. Исходное положение: стоя, ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу.</p> <p>2.1 — встать на носки, поднять руки вверх и помахать мячами;</p> <p>2.2 — исходное положение (упражнение повторяется 5 раз).</p> <p>3. Исходное положение: стоя, ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу.</p> <p>3.1 — согнуть ноги в коленях, присесть, руки с мячами выпянуть вперед;</p> <p>3.2. исходное положение (упражнение повторяется 4 раза).</p> <p>4. Исходное положение: стоя, ноги врозь, туловище прямо, мячи в согнутых руках перед собой.</p> <p>4.1 — 1 - 8 - прыжки (вправо и влево);</p> <p>4. — 1 - 8 - марш на месте (упражнение повторяется 5 раз).</p>	<p>Организационно-поисковый</p> <p>- прыжки на месте;</p> <p>- бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра) ;</p>	<p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
4-неделя 26.09.2025 год	<p>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.</p>				
	<p>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 пчелы на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.</p>	<p>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).</p>	<p>Организационно-поисковый — прыжок вокруг себя на месте; — ходьба по наклонной доске.</p>	<p>Подвижная игра «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 выигрывают. Игру продолжает ребенок по желанию.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Спокойная ходьба в колонне по одному,восставл ивая дыхание.</p>

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

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 29 сентябрь – 3 октября месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
5-неделя 29. 09. 2025 год	<p>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;</p>				
	<p>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 пчелы на цветы>> присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и зайцы». Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед в рассыпную, действовать по сигналу; закреплять умение бросать мяч, стараясь попасть в зайцев; развивать ловкость, глазомер..</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

Дата	Старшая группа: «Кюбелек»				
5-неделя 01.10.2025 год	<p>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);</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Поднять руки вверх, повернуться направо, помахнуть листьями. 1.2. Исходное положение. 1.3. Повернуться налево, помахнуть 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. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Встать на носочки, поднять руки вверх, помахнуть листьями. 2.2. Исходное положение. (Повторить 5 раз.) 3. Исходное положение, ноги вместе, корпус прямой, листья внизу. <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Согнуть ноги в коленях, поднять руки вверх, помахнуть листьями. 3.2. Исходное положение. (Повторить 4 раз.) 4. Исходное положение, ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Организационно-поисковый</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с чередованием прыжков; - перешагивание предметов с мешочком на голове. 	<p>Подвижная игра Поспеши, но не урони» Цель: упражнять детей в беге, в умении бегать с мешочком на голове.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Построение в колонну, итог. Дыхательная гимнастика «Поднимаем выше груз». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.</p>

Дата	Старшая группа: «Кобелекз»				
5-неделя 03. 10. 2025 год	<p>Тема: Игры осенью</p> <p>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.</p> <p>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;</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный.</p> <p>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 пчелы на цветы» присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Исходное положение: основная стойка, руки держат скакалку.</p> <p>1-2. Встать на носки, поднять скакалку вверх;</p> <p>3-4. Исходное положение: ноги слегка расставлены, скакалка внизу.</p> <p>1-й — шаг вправо, поднять скакалку вверх;</p> <p>2-й — 1 наклон вправо;</p> <p>3-й — встать прямо, поднять скакалку вверх;</p> <p>4-й — исходное положение.</p> <p>Исходное положение: основная стойка, согнуть скакалку, опустить руки вниз.</p> <p>1-2-й — присесть, поднять скакалку вверх;</p> <p>3-4-й — исходное положение.</p> <p>Исходное положение: ноги на ширине плеч, скакалка перекинута через плечо.</p> <p>1-й — повернуть корпус направо;</p> <p>2-й — исходное положение.</p> <p>Исходное положение: ноги слегка открыты, держать скакалку сзади. Покрутить скакалкой впереди, сделать паузу, прыжки на месте двумя ногами.</p>	<p>Организационно-поисковый</p> <p>- бег мелким и широким шагом;</p> <p>- ползание по гимнастической доске на животе, подтягиваясь руками.</p>	<p>Подвижная игра:</p> <p>«Кто скорее добежит до флажка?»</p> <p>Цель: упражнять детей в беге, развивать у детей умение подлезать под предмет.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Построение в колонну, итог. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается»</p> <p>Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.</p>

Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т

Инструктор по физическому воспитанию: Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 6-10 октября месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
1-неделя 06. 10. 2025 год	<p>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.</p>				
	<p>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, произносятся <<жу-жу-жу>>.</p>	<p>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 раз.) 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.</p>	<p>Организационно-поисковый</p> <p>- ходьба по веревке, лежащей на полу; - прыжки вверх, перешагивая кубики; - ходьба по наклонной доске;</p>	<p>Подвижная игра «Чемпион».</p> <p>Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске, сохраняя равновесие.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
1-неделя 08.10.2025 год	<p>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.</p>				
	<p>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 звеня.</p>	<p>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.</p>	<p>Организационно-поисковый - метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой.</p>	<p>Подвижная игра «Кто скорее добежит до флажка?» Цель: Упражнять детей в беге, развивать у детей умение подлезать под предмет.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Спокойная ходьба в колонне по одному, восстановительное дыхание</p>

Дата	Старшая группа: «Кюбелек»				
1-неделя 10.10.2025 год	<p>Тема: Лазанье по гимнастической стенке</p> <p>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;</p>				
	<p>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 пчелы на цветы>> присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.</p>	<p>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.</p>	<p>Организационно-поисковый</p> <p>1) Прыжки с высоты 20-25 сантиметров;</p> <p>2) Лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет вправо, влево.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«Пожарные на учении».</p> <p>Цель: упражнять детей в прыжках.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Спокойная ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание</p>

Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т

Инструктор по физическому воспитанию: Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 13-17 октября месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
2-неделя 13. 10. 2025 год	<p>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).</p>				
	<p>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 пчелы на цветы >> присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.</p>	<p>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)</p>	<p>Организационно-поисковый - ходьба по бревну, сохраняя равновесие; - катание мяча в ворота; - перекатывание по мату из положения лёжа.</p>	<p>Подвижная игра «Будь ловким». Цель: учить детей прыгать между предметами, не задевая. Развивать выносливость, ловкость.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Спокойная ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
2-неделя 15.10. 2025 год	<p>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.</p>				
	<p>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 пчелы на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.</p>	<p>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 колени, встать, руки сзади. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Выпятить руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку. Исходное положение: выпянуть 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.</p>	<p>Организационно-поисковый - ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.</p>	<p>Подвижная игра: «Не опоздай!» Цель:закреплять навыки детей ползать на четвереньках в сочетании с подползанием и переползанием любым способом (прямо или боком).</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Спокойная ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
2-неделя 17.10. 2025 год	<p>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.</p>				
	<p>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 пчелы на цветы >> присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.</p>	<p>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.</p>	<p>Организационно-поисковый - прыжки на месте; - бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра) ;</p>	<p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Спокойная ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т

Инструктор по физическому воспитанию: Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 20-24 октября месяца, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
3-неделя 20.10. 2025 год	<p>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, витаминов для организма человека.</p>				
	<p>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 пчелы на цветы >> присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.</p>	<p>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 4-5 раз. 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;</p>	<p>Организационно-поисковый - ходьба по ребристой доске;</p>	<p>Подвижная игра «Дорожка препятствий». Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске; совершенствовать координацию движений.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Спокойная ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

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

Дата	Старшая группа: «Кюбелек»				
3-неделя 22.10. 2025 год	<p>Тема:Соблюдение правильной осанки</p> <p>Цель: в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>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);</p>				
	<p>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, произносятся <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчелы на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>11. Исходное положение: основная стойка, палка в опущенных руках, внизу.</p> <p>1-1. Вытянуть палку вперед;</p> <p>1-2. Поднять палку вверх;</p> <p>1-3. Вытянуть палку вперед;</p> <p>1-4. Исходное положение. (Повторить 4-5 раз)</p> <p>2. Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, палка в согнутых руках на уровне груди.</p> <p>2-1. Наклониться вперед, коснуться руками пола;</p> <p>2-2. Исходное положение. (Повторить 4-5раз. Темп неспешный.)</p> <p>3. Исходное положение: палка на полу спереди, поперек; основная стойка, руки на поясе.</p> <p>3-1. Шаг правой ногой вперед, перешагнуть палку;</p> <p>3-2. Приставить к ней левую ногу, исходное положение;</p> <p>4-3. Шаг левой ногой назад, перешагнуть палку;</p> <p>5-4. Приставить к ней правую ногу, исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую ногу.)</p> <p>4. Исходное положение: встать на колени, взять двумя руками палку за оба конца, на уровне груди.</p> <p>4-1. Поднять палку вверх;</p> <p>4-2. Наклон вправо;</p> <p>4-3. Встать прямо, поднять палку вверх;</p> <p>5-4. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую сторону.)</p> <p>5. Исходное положение: основная стойка, палка</p>	<p>Организационно-поисковый</p> <p>— ходьба по доске с поднятыми вверх руками;</p>	<p>Подвижная игра «Воробышки и кот».</p> <p>Цель:упражнять в беге; развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		<p>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).</p>			
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
3-неделя 24.10. 2025 год	<p>Тема:Прыжки между кеглями</p> <p>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.</p>				
	<p>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.</p>	<p>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. Исходное положение: туловище прямое, мяч на правой руке. Прыжки правой и левой ногой по окружности вправо, влево по счету педагога от 1 до 8</p>	<p>Организационно-поисковый</p> <p>1) ходьба по гимнастической доске, с мячом в руках, меняя положение рук; 2) прыжки между кеглями (расстояние 5 м) на правой и левой ноге;</p>	<p>Подвижная игра «Кто лучше прыгнет?»</p> <p>Цель:развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 27-31 октябрь месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
4 недели 27.10.2025 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, перебежать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве..	Рефлексивно - корригирующий Спокойная ходьба в колонне по одному, восст авливая дыхание.

Дата	Старшая группа: «Кøбелек»				
4-неделя 29. 10. 2025 год	<p>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.</p>				
	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Организационно-поисковый — Бросание мяча двумя руками через препятствие.</p>	<p>Подвижная игра «Мяч через сетку». Цель: закреплять умение бросать и ловить мяч двумя руками через сетку. Развивать координацию движений, ловкость.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Спокойная ходьба в колонне по одному,восставли вая дыхание</p>

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
4-неделя 31. 10. 2025 год	<p>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.</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 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) 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) Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, мяч в правой руке. 3-1. Присесть, выпянуть руки вперед, взять мяч в левую руку; 3-2. Исходное положение. (Повторить на каждую сторону по 2-3 раза) 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) 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) 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. Упражнение на дыхание. 	<p>Организационно-поисковый.</p> <ol style="list-style-type: none"> пролезание в обруч; перешагивание через предметы, держа мешочек на голове; прыжки, имитирующие движения пингвина с мешочком между ног. 	<p>Подвижная игра</p> <p>«Поезд». Цель:учит детей выполнять ходьбу, бег в колонне по одному с изменением темпа, действовать по сигналу, находить свое место в колонне.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 3-7 ноября месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
1-неделя 03.11.2025 год	<p>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;</p>				
	<p>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.</p>	<p>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, выпянуться; 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 выпянуть в стороны; 2 — присесть, руки выпянуть вперед; 3 — встать, руки развести в стороны; 4 — исходное положение. (4-5 раз).</p>	<p>Организационно-поисковый. — лазание с пролёта на пролёт по гимнастической стенке;</p>	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель: упражнять в лазании по гимнастической стенке установленным способом (чередующим шагом), не пропуская перекладин, спускаться, не спрыгивая.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
1-неделя 05.11.2025 год	<p>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, в рассыпную; бегать с разными заданиями,</p>				
	<p>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.</p>	<p>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).</p>	<p>Организационно-поисковый. — прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка;</p>	<p>Подвижная игра. «Пожарные на учении». Цель: Упражнять детей в прыжках.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

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

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
1-неделя 07.11.2025 год	<p>Тема: Ходьба быстрым шагом</p> <p>Цель: Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.</p> <p>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.</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги вместе, палка внизу, перед собой. 1 — поднять палку над головой, выпянуть руки; 2 — поставить на голову; 3 — снова выпянуть руки; 4 — исходное положение. (Повторить 4 раза).</p> <p>2. Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги расставлены, палка внизу, перед собой. 1 — поднять палку вверх, выпянуться; 2 — наклониться вправо; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение. Повторить то же самое в левую сторону. (Повторить в чередовании на каждую сторону 4 раза).</p> <p>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).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги выпянуты, 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).</p> <p>5. Исходное положение: сидя, ноги выпянуты, палка в руках, лежит на плечах, за головой. 1 — поднять палку вверх, выпянуть руки; 2 — согнуть правую ногу, подтянуть к себе, завести палку за колено; 3 — выпянуть ногу, палку вверх; 4 — исходное положение. (Повторить по 2-3 раза в чередовании на каждую сторону).</p> <p>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.</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>1) Ходьба по гимнастической скамейке;</p> <p>2) Прыжки через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров);</p> <p>3) Бросание мяча двумя руками, прижимая к груди по-баскетбольному.</p>	<p>Подвижная игра.</p> <p>«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.</p>	<p>Рефлексивный-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т. Инструктор по физическому воспитанию: Ф.Ф. Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 10-14 ноября месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
2-неделя 10.11.2025 год	<p>Тема: Как прыгают звери?</p> <p>Цель: лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередуя шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>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;</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке, внизу.</p> <p>1-1. Поднять руки вверх;</p> <p>1-2. Наклониться в одну;</p> <p>1-3. Наклониться в другую сторону: «Ветер колышет флажок»;</p> <p>1-4. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза.</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги выпянуть, флажок в одной из опущенных рук, на полу.</p> <p>2-1. Поднять руки вверх, помахать флажком над головой;</p> <p>2-2. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза.</p> <p>3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок в одной из рук, внизу.</p> <p>3-1. Поднять флажок, выпрямиться;</p> <p>3-2. Наклониться вперед, положить флажок между ног;</p> <p>3-3. Поднять флажок, выпрямиться;</p> <p>3-4. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза.</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги вместе, корпус расслаблен, флажок перед собой на коленях.</p> <p>4-1. Лечь на спину;</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>1) Прыжки через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров);</p> <p>2) Вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«Встречные перебежки».</p> <p>Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

		<p>4-2. Поднять флажок вертикально перед собой;</p> <p>4-3. Возвращаться в исходное положение сидя, держа флажок перед собой;</p> <p>4-4. Исходное положение. Повторить упражнение 3-4 раза. Темп медленный.</p> <p>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.</p> <p>6. Флажок на полу. Упражнение на дыхание. Расслабление.</p>			
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
2-неделя 12.11.2025 год	<p>Тема: Кто водящий?</p> <p>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.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, в рассыпную; бегать с разными заданиями,</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке, внизу. <ol style="list-style-type: none"> 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 выпянуть, флажок в одной из опущенных рук, на полу. <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Организационно-поисковый.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Подвижная игра</p> <p>«Затейники»</p> <p>Цель: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево.</p> <p>Повторять движения за водящим.</p> <p>Развивать внимание, память, творчество.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
2-неделя 14. 11. 2025 год	<p>Тема: Подлезание под веревку</p> <p>Цель: лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередуя шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>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;</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. <ol style="list-style-type: none"> Мяч в правой руке, руки в стороны; Поднять мяч вверх, переложить в другую руку; Руки в стороны; Принять исходное положение. Повторить 6-7 раз. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. <ol style="list-style-type: none"> Наклониться к правой ноге; 3. Прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; Принять исходное положение. Повторить 6-7 раз. Исходное положение: встать на колени, держать мяч двумя руками. <ol style="list-style-type: none"> Сесть на стопу, повернуть корпус вправо, коснуться мячом пола; 3-4. Принять исходное положение. Повторить 6-7 раз. Исходное положение: сесть на пол, мяч крепко держать двумя ногами, упираться руками сзади. <ol style="list-style-type: none"> Поднять ногами мяч; 3. Принять исходное положение. Повторить 5-7 раз. Исходное положение: лечь на спину, руки держать прямо, поднять мяч над головой. <ol style="list-style-type: none"> Мячом коснуться правой ноги; 3-4. Принять исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-7 раз. Исходное положение: ноги слегка открыты, держать мяч в правой руке. <ol style="list-style-type: none"> Отбить мяч об пол, поймать двумя руками. Повторить 5-7 раз. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Бросить мяч вверх, поймать его. Повторить 5-6 раз. 	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«Мыши в кладовой».</p> <p>Цель: закреплять умение детей подлезать под препятствие, не задевая его; приучать действовать по сигналу.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		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: _____ **Мамырова Г.Т**

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 17-21 ноября месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
3-неделя 17. 11. 2025 год	<p>Тема: Подлезание в обруч</p> <p>Цель: лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередуя шаг, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>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;</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке, внизу.</p> <p>1-1. Поднять руки вверх;</p> <p>1-2. Наклониться в одну сторону;</p> <p>1-3. Наклониться в другую сторону: «Ветер колышет флажок»;</p> <p>1-4. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза.</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги выпянуть, флажок в одной из опущенных рук, на полу.</p> <p>2-1. Поднять руки вверх, помахать флажком над головой;</p> <p>2-2. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза.</p> <p>3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок в одной из рук, внизу.</p> <p>3-1. Поднять флажок, выпрямиться;</p> <p>3-2. Наклониться вперед, положить флажок между ног;</p> <p>3-3. Поднять флажок, выпрямиться;</p> <p>3-4. Исходное положение. На каждое упражнение перекладывать флажок в другую руку. Повторить упражнение 4 раза.</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги вместе, корпус расслаблен, флажок перед собой на коленях.</p> <p>4-1. Лечь на спину;</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>1) подлезание в обруч;</p> <p>2) прыжки на месте с поворотами направо, налево.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«Кто скорее доберется до флажка».</p> <p>Цель: Развивать ловкость, координацию и осторожность.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

		<p>4-2. Поднять флажок вертикально перед собой;</p> <p>4-3. Возвращаться в исходное положение сидя, держа флажок перед собой;</p> <p>4-4. Исходное положение. Повторить упражнение 3-4 раза. Темп медленный.</p> <p>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.</p> <p>6. Флажок на полу. Упражнение на дыхание. Расслабление.</p>			
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа: «Кюбелек»				
3-неделя 19. 11. 2025 год	<p>Тема: Ходьба по наклонной доске</p> <p>Цель: Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.</p> <p>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.</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз.</p> <p>1-1. Через стороны согнуть руки в локтях, собрать в кулаки, коснуться плеч (резко);</p> <p>1-2. Исходное положение. (Повторить 4-5 раза)</p> <p>2. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе.</p> <p>2-1. Вытянуть носок правой (левой) ноги вперед;</p> <p>2-2. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза с каждой стороны)</p> <p>3. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе.</p> <p>3-1. Выставить правую ногу вперед;</p> <p>3-2. Наклониться вперед, коснуться руками носка;</p> <p>3-3. Выпрямиться;</p> <p>3-4. Исходное положение. (Повторить по 2 раза с каждой стороны)</p> <p>4. Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты, лежат на груди.</p> <p>4-1. Согнуть правую ногу в колене;</p> <p>4-2. Обхватить руками, коснуться головой колена;</p> <p>4-3. Голову вернуть в прежнее положение;</p> <p>4-4. Исходное положение. (Повторить 4 раза)</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Если детям трудно прыгать на одной ноге, выполнять прыжки на двух ногах до восьми.</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров);</p> <p>- бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«Парный бег».</p> <p>Цель: научить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
3-неделя 21. 11. 2025 год	<p>Тема: Сохраняем равновесие</p> <p>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.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, в рассыпную; бегать с разными заданиями,</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- метание мяча на дальность (не менее 3,5-6,5 м);</p> <p>- ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров).</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«Не задень».</p> <p>Цель: учить детей проходить между предметами. Закрепить умение действовать по сигналу.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

		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: _____ Мамырова Г.Т

Инструктор по физическому воспитанию: Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 24-28 ноября месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
4-неделя 24. 11. 2025 год	<p>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.</p>				
	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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).</p>	<p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

		<p>Пауза 1-2 сек. Повторить упражнение еще один раз.</p> <p>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.</p> <p>7. Упражнение на дыхание.</p>			
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
4-неделя 26.11.2025 год	<p>Тема: Ползаем на четвереньках Цель: лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередуясь шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть 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;</p>				
	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Подвижная игра «Мяч водящему». Цели: закрепить умение бросать и ловить мяч двумя руками. Развивать ловкость, глазомер.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
4-неделя 28. 11. 2025 год	<p>Тема: Ходьба по наклонной доске</p> <p>Цель: Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.</p> <p>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.</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз. <ol style="list-style-type: none"> Через стороны согнуть руки в локтях, собрать в кулаки, коснуться плеч (резко); Исходное положение. (Повторить 4-5 раза) Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. <ol style="list-style-type: none"> Вытянуть носок правой (левой) ноги вперед; Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза с каждой стороны) Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. <ol style="list-style-type: none"> Выставить правую ногу вперед; Наклониться вперед, коснуться руками носка; Выпрямиться; Исходное положение. (Повторить по 2 раза с каждой стороны) Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты, лежат на груди. <ol style="list-style-type: none"> Согнуть правую ногу в колене; Обхватить руками, коснуться головой колена; Голову вернуть в прежнее положение; Исходное положение. (Повторить 4 раза) 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. 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 	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров);</p> <p>- бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«Парный бег».</p> <p>Цели: научить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

		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: _____ Мамырова Г.Т

Инструктор по физическому воспитанию: Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 1-5 декабря месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
1-неделя 1.12.2025 год	<p>Тема: Эстафетные игры</p> <p>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.</p> <p>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;</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Исходное положение: стоя; туловище прямое, ноги вместе, руки на поясе. 1 — резко приподнять плечи; 2 — исходное положение. (Повторить 8 раз).</p> <p>2. Исходное положение: стоя; туловище прямое, ноги расставлены, руки выпянуты в стороны, ладонями вверх. 1 — согнуть руки, пружинящим рывком поднести к плечам, сжать руки в кулаки, 2 — исходное положение, раскрыть ладони. (Повторить 8 раз).</p> <p>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).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги скрещены, руки на поясе. 1 — повернуть тело вправо и выпянуть правую руку в сторону; 2 — исходное положение. То же повторяется в левую сторону. (Повторить в чередовании на каждую сторону по 3-4 раза).</p> <p>5. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть ноги в коленях, приподнять</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>— прыжки через линию;</p> <p>— ходьба по скамейке, по ребристой доске с переносом мяча из рук в руки на каждом шагу.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«Между предметами».</p> <p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

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

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
1-неделя 03.12.2025 год	<p>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);</p>				
	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Подвижная игра «Парный бег». Цели: научить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
1-неделя 05.12.2025 год	<p>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;</p>				
	<p>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.</p>	<p>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. Выпянуть 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</p>	<p>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.</p>	<p>Подвижная игра «Мяч водящему». Цели: закрепить умение бросать и ловить мяч двумя руками. Развивать ловкость, глазомер.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

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

Проверено методистом: _____ **Мамырова Г.Т**

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 8-12 декабря месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
2-неделя 8.12.2025 год	<p>Тема: Отработка перенос мяча между двумя лодыжками</p> <p>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.</p> <p>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).</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>— бег в колонне по одному, с перепрыгиванием через предметы;</p> <p>— ходьба шагом по канату боком, положив на голову мешочек;</p> <p>— перенос мяча между двумя лодыжками.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«Футбол».</p> <p>Цель: Каждый ребенок находит себе пару и, стоя парами, катает мяч ногами друг к другу. Несколько раз подряд ногами бьет об стену..</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		<p>упражнение, переставляя ноги. При выполнении упражнения необходимо держать ногу в вертикальном положении, не стибая ее. Упражнение повторяется 5-6 раз.</p> <p>4. Исходное положение: ноги в стороны, ленты в руках внизу.</p> <p>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.</p> <p>5. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки с лентой держать за спиной прямо.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу.</p> <p>1 — направить правую руку вверх, левую-назад; 2 — повторить упражнение, подставив руки.</p> <p>Упражнение повторяется 8-10 раз.</p>			
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
	<p>Тема: Катание мяча в прямом направлении с расстояния 3 метра</p> <p>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).</p> <p>Построение, перестроение: Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p>				
<p>2-неделя 10. 12. 2025 год</p>	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 стибая 	<p>Организационно-поисковый.</p> <ul style="list-style-type: none"> - катание мяча в прямом направлении с расстояния 3 метра; - показ движений зверей. 	<p>Подвижная игра</p> <p>«Воробушки и кот»</p> <p>Цель: привить детям умение играть, не нарушая условия игры, делать движения по знаку; развивать внимание, наблюдательность и навыки бега.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		<p>колени, 4 — исходное положение, без скакалки; 1-2 — те же упражнения: 3 — взять скакалку; 4 — исходное положение; повторение комплекса 4 раза.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>			
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
2-неделя 12.12.2025 год	<p>Тема: Упражнения с мячом</p> <p>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.</p> <p>Упражнения для туловища. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы.</p>				
	<p>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.</p>	<p>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 стигая колени, 2 — руки на пояс, ноги стоя врозь, 3 — взять скакалку без стигания колена, 4 — исходное положение; повторить 4 раза</p>	<p>Организационно-поисковый. — ходьба через скакалку с поднятием колена вверх; — метание мешка правой рукой с расстояния 4 м над плечом в вертикальную цель;</p>	<p>Подвижная игра «Брось далеко» Цель: Дети должны метать мячи правой рукой с точностью на дальность. Кто сможет бросить мяч дальше всех, тот и выигрывает.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному спокойным шагом.</p>

Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т

Инструктор по физическому воспитанию: Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 15-19 декабря месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
3-неделя 15. 12. 2025 год	<p>Тема: Эстафеты с мячом</p> <p>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.</p> <p>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;</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>4. Исходное положение: ноги в стороны, ленты в руках</p>	<p>Организационно-поисковый. - вращать обручи и проходить через них;</p>	<p>Подвижная игра «Быстрее».</p> <p>Цель: Дети, положив на голову мешок, вытянув руки вперед, бегут от одного края зала к другому, пытаясь обогнать друг друга.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		<p>внизу.</p> <p>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.</p> <p>5. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки с лентой держать за спиной прямо.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу.</p> <p>1 — направить правую руку вверх, левую-назад; 2 — повторить упражнение, подставив руки. Упражнение повторяется 8-10 раз.</p>			
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
	<p>Тема: Ходьба на четвереньках по бревну</p> <p>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;</p> <p>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.</p>				
<p>3-неделя 17. 12. 2025 год</p>	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>4. Исходное положение: ноги в стороны, ленты в руках внизу. 1-3 — слегка наклониться вперед, наклониться, держать руки прямыми перед собой, двигать</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- ползание по бревну на четвереньках, опираясь на ладони и подошву;</p> <p>- повторение движений птиц.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>“Найди свое место”</p> <p>Цель: Развивать слух, внимание, находчивость.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		<p>пальцами рук, держащих ленту, размахивать лентами; 4 — быстро выпрямиться и отправить руки, держащие ленту, за спину. Упражнение повторяется 8 раз.</p> <p>5. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки с лентой держать за спиной прямо.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу.</p> <p>1 — направить правую руку вверх, левую-назад; 2 — повторить упражнение, подставив руки.</p> <p>Упражнение повторяется 8-10 раз.</p>			
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
3-неделя 19.12.2025 год	<p>Тема:Различные упражнения по ползанию, подлезанию</p> <p>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;</p> <p>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.</p>				
	<p>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.</p>	<p>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</p>	<p>Организационно-поисковый. Ходьба. Скольжение (на свежем воздухе) бег на скорость, враспынную между кеглями, на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой,скольжение. Выполнение задания во время скольжения</p>	<p>Подвижная игра «Лыжная упряжка» Цель: Развивать быстроту, внимание, находчивость.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т.Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 22-26 декабря месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
4-неделя 22. 12. 2025 год	<p>Тема: Бег с хоп-фитболом между предметами</p> <p>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.</p> <p>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;</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 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, вверх; 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 	<p>Организационно-поисковый.</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с хоп-фитболом между предметами; - бросать мяч с расстояния 3 м обеими руками над головой в корзину или круг. 	<p>Подвижная игра</p> <p>«Воробушки и кот»</p> <p>Цель: привить детям умение играть, не нарушая условия игры, делать движения по знаку; развивать внимание, наблюдательность и навыки бега.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		<p>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.</p> <p>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 — упражнение 1, 4 — исходное положение. Повторить упражнение с передачей кольца в другую руку в положении сидя 6 раз.</p> <p>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.</p>			
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
4-неделя 24. 12. 2025 год	<p>Тема: Упражнения через препятствия</p> <p>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.</p> <p>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).</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>6. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, кольцо на голове, обе руки на поясе. 1 — поставить правую ногу рядом; 2 — поставить левую</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>Подвижная игра</p> <p>«Хоккей».</p> <p>Цель: Формировать умение творчески развивать сюжет игры</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

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

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
4-неделя 26. 12. 2025 год	<p>Тема: Катание мяча между предметами</p> <p>Цель: Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.</p> <p>Спортивные упражнения. Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный.</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в обход в колонне по одному.</p> <p>Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в 3 колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 — упражнение 1, 4 — исходное положение. Повторить упражнение с передачей кольца в другую руку в положении сидя 6 раз.</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- катание мяча, между предметами,</p> <p>- прыжки в длину с места (дистанция 60 см).</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«Держи обруч»</p> <p>Цель: Детей делит на две команды и дает два мини-обруча</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		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: _____ **Мамырова Г.Т**

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 29 декабря- 2 января месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
5-неделя 29.12.2025 год	<p>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.</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения Исходное положение: основное положение, захват палки руками. 1. Выпягивание палки вперед; 2. Пустить правую руку и поднять ее вверх, держа палку в левой руке вертикально; 3. Удержание палки, выпянув ее вперед; 4. Опускаем левую руку вниз, перекладываем палку в правую и поднимаем палку вверх; 5. Удержание палки, выпянув 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.</p>	<p>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;</p>	<p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
5-неделя 31.12.2025 год	<p>Тема: Эстафеты с прыжками на предметы и спрыгиванием на землю на двух ногах.</p> <p>Цель: Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.</p> <p>Спортивные упражнения. Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 — выпянуть руки вперед, обруч вертикально; 2 — поднять обруч вверх, обруч горизонтально над головой, посмотреть на обруч; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение. Повторить 6 раз.</p> <p>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).</p> <p>3. Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 — выпянуть обруч вперед, вертикально; 2 — присесть; 3 — встать, обруч вперед; 4 — исходное положение. Повторить 6 раз.</p> <p>4. Исходное положение: лежа на полу, на спине, обруч в согнутых руках, перед грудью горизонтально. 1 — поднять обруч, выпянуть 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).</p> <p>5. Исходное положение: лежа на полу, на спине, обруч перед грудью. 1 — 3 — выпянуть руки перед собой, обруч горизонтально, поднять туловище, потянуться за</p>	<p>Организационно-поисковый. — длинный прыжок на двух ногах; — отбивание мяча одной рукой от пола двумя руками;</p>	<p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

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

Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т

Инструктор по физическому воспитанию: Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 5-9 января месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
1-неделя 05. 01. 2026 год	<p>Тема: Лазание по гимнастической лестнице разными способами.</p> <p>Цель: лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>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;</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>4. Исходное положение: ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-3 — слегка наклониться вперед, наклониться, держать</p>	<p>Организационно-поисковый. — лазание по гимнастической лестнице различными способами;</p>	<p>Подвижная игра «Догони мяч» Цель: Формировать умение творчески развивать сюжет игры</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		<p>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).</p> <p>5. Исходное положение: туловище прямо, ноги вместе, руки с лентой держать за спиной прямо.</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу.</p> <p>1 — направить правую руку вверх, левую руку назад; 2 — повторить упражнение, подставив руки; 3-4 — исходное положение (упражнение повторяется 8-10 раз).</p> <p>8. Дыхательная гимнастика.</p>			
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
1-неделя 09.01.2026 год	<p>Тема: Ходьба по гимнастической скамейке. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.</p> <p>Цель: Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.</p> <p>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.</p>				
	<p>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 пчелы на цветы>> присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1) И. п.—основная стойка, ноги на ширине плеч руки вдоль туловища, 1 —руки в стороны; 2 —руки вверх; 3-руки в стороны; 4- исходное положение.</p> <p>2) И. п.—стойка —ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1 —наклон вперед; 2 — исходное положение; 3 - наклон вперед; 4 — исходное положение.</p> <p>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.</p> <p>4) И. п.—основная стойка, руки на пояс. 1 —выпад правой ногой вперед; 2 —исходное положение. То же сделать другой ногой.</p> <p>5) Прыжки на двух ногах.</p>	<p>Организационно-поисковый Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.</p>	<p>Подвижная игра: «Автомобили» Цель: Ловить мяч двумя руками, не уронив.. Упражнять в бросании мяча</p>	<p>Рефлекси-вно-корригирующий. Ходьба в колонне по одному.</p>

Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т

Инструктор по физическому воспитанию: Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 12-16 января месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
2-неделя 12. 01. 2026 год	<p>Тема: Как вы можете лазить? Цель: лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередуясь шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть 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;</p>				
	<p>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.</p>	<p>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 обручем, 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 —</p>	<p>Организационно-поисковый. — ползание под 3-4 дугами; — длинный прыжок на двух ногах; — отбивание мяча одной рукой от пола и двумя руками;</p>	<p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		<p>исходное положение. Упражнение повторяется 5-6 раз.</p> <p>6. Исходное положение: стоя внутри обруча. Прыжки из обруча по подсчету педагога до 1-8, повторные прыжки в обруч. Повторить упражнение 3-4 раза.</p> <p>7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1 — обруч вперед, поставить правую ногу на носочек назад; 2 — Исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз.</p>			
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
	<p>Тема:Поиграем с фитболом</p> <p>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;</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;</p>				
<p>2-неделя 14. 01. 2026 год</p>	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 выпянуть 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, выпянуть носки, кольцо в выпянутых 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. 	<p>Организационно-поисковый.</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег змейкой без направления; - ходьба боком друг за другом с мешочком на голове вдоль веревки. 	<p>Подвижная игра</p> <p>«С гор побежали ручьи».</p> <p>Цель: совершенствовать навыки прыжков вперед через препятствия, бега на скорость; укреплять мышцы ног, туловища; развивать скорость, быстроту, силу, чувство реакции, чувство соревновательности, задора.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
2-неделя 16. 01. 2026 год	<p>Тема:Плывем, как облака 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. Упражнения для ног. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу.</p>				
	<p>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.</p>	<p>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 выпянуть 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, выпянуть носки, кольцо в выпянутых 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.</p>	<p>Организационно-поисковый. - бег змейкой без направления; - ходьба боком вдоль веревки с мешочком на голове; - ходьбе между кеглями с перешагиванием между веревками, положенными на расстоянии 40 см друг от друга.</p>	<p>Подвижная игра «Прыгаем весело». Цель: Дети должны прыгать с одной ноги на другую до установленного педагогом рубежа. При достижении намеченного рубежа, расставив ноги, одну-вперед, другую-назад, он, стоя на месте, прыгает и возвращается назад. Побеждает та группа, дети которой прибегут первыми.</p>	<p>Рефлексивно-корригирующий Ходьба в колонне по одному между предметам и «змейкой» .</p>

Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т.Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 20-24 января месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
3-неделя 19. 01. 2026 год	<p>Тема: Бег с ведром</p> <p>Цель: Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.</p> <p>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.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, в рассыпную; бегать с разными заданиями,</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 выпянуть 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 	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- бег с ведрами с водой в руках;</p> <p>- ползание между кеглями на четвереньках.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«Воробьи и кот»</p> <p>Цель: упражнять детей в умении соревноваться, ходить либо бегать с предметами в руках.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		<p>носки, кольцо в выпянутых 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.</p> <p>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.</p> <p>8. Упражнение на дыхание.</p>			
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
3-неделя 21. 01. 2026 год	<p>Тема: Ползание на четвереньках между кеглями</p> <p>Цель: лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередуя шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>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;</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 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. Исходное положение: стоя, ноги шире плеч, руки внизу, кольцо в правой руке; 1 — руки выпянуть в стороны, 2 — поднять левую руку над головой, наклониться вправо, взять кольцо; 3 — руки в стороны, выпрямиться; 4 — исходное положение. 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. 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. Исходное положение: сидя, ноги врозь, выпянуть носки, кольцо в выпянутых 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. 	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- прыжки вперед и назад с поворотом с одной ноги на другую и чередованием прыжков на двух ногах;</p> <p>- ходьбы через кегли по шнуру, расставленным на расстоянии 40 см;</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«Баскетбол».</p> <p>Цель: делит детей на две команды. Две команды встают друг напротив друга и бросают друг другу мячи двумя руками.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

Дата	Старшая группа: «Кюбелек»				
3-неделя 23. 01. 2026 год	<p>Тема: Ходьба поскаками с кнутом</p> <p>Цель: Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.</p> <p>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.</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения «Кара жорга»</p> <p>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.</p> <p>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 месте, 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.</p> <p>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 упражнений со сменой ног повторяется 6 раз.</p> <p>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 влево, руки в стороны, кисти вверх; 4 — исходное положение.</p> <p>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 опустить плечи. То же повторяется с левой ногой.</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- ходьба поскаками с кнутом в руке;</p> <p>- прыжки боком через короткие скакалки, расположенные на расстоянии 40 см друг от друга.</p>	<p>Подвижная игра «Аркан тартыс» Цель:развивать силу, ловкость, выносливость, умения играть в команде; воспитывать дружелюбие.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		<p>Упражнение повторяется в чередовании на каждую сторону по 3-4 раза.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>			
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т

Инструктор по физическому воспитанию: Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек»

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 27-31 января месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
4-неделя 27. 01. 2025 год	<p>Тема: Ползаем змейкой. Цель: лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть 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;</p>				
	<p>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.</p>	<p>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 вправо, 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,</p>	<p>Организационно-поисковый. - прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.</p>	<p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		<p>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).</p> <p>6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками).</p> <p>7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч Поднимать колени высоко, удерживая мяч в руках. Прыжки на месте (повторить 4 раза).</p>			
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
4-неделя 29.01.2025 год	<p>Тема: Ползаем змейкой.</p> <p>Цель: лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>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;</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу.</p> <p>1-1. Поднять мяч двумя руками, вдох;</p> <p>1-2. Опустить мяч, выдох;</p> <p>1-3. Поднять мяч вверх;</p> <p>1-4. Исходное положение. (повторить 8-10 р).</p> <p>2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу.</p> <p>2-1. Повернуться вправо, отбить мяч о землю у правой стопы;</p> <p>2-2. Принять исходное положение;</p> <p>2.3-4. Повторить с левой стороны (повторить 5-6 р).</p> <p>3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу.</p> <p>3-1, 3-2. Катать мяч ногой вправо-влево;</p> <p>3-3, 3-4. Поменять ногу, повторить. (повторить 5-6 раз)</p> <p>4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх;</p> <p>4-1, 4-2, 4-3. Наклониться вперед, пнуть мяч 3 раза;</p> <p>4-4. Исходное положение (повторить 3-4 р).</p> <p>5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе;</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

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

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
4-неделя 31. 01. 2025 год	<p>Тема: Дорожки на снегу.</p> <p>Цель: Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.</p> <p>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.</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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)</p> <p>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 кистями рук, кружатся вокруг себя. (Повторить 5-6 р)</p> <p>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).</p> <p>4. Исходное положение: ноги врозь, руки внизу держат ленту; 4.1-3. Слегка нагнуться вперед, руки держать прямо, сделать волнообразные движения</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- бросание и ловля мяча друг другу снизу;</p> <p>- прыжки на месте двумя ногами.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>Эстафета «Будь ловким». Цель: учить детей прыгать между предметами, не задевая. Развивать выносливость, ловкость.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

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

Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т

Инструктор по физическому воспитанию: Ф.Ф.Шегебаев

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек».

Возраст детей: 5 - лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 02-06 февраль месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа «Көбелек».				
1-неделя 02. 02. 2026 год	<p>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,</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>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 кистями 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;</p>	<p>Организационно-поисковый. - бросание и ловля мяча друг другу снизу; - прыжки на месте двумя ногами.</p>	<p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

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

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
	<p>Тема:Поиграем в снежки.</p> <p>Цель: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, враспынную; бегать с разными заданиями,</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами;</p> <p>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;</p>				
<p><u>1-неделя</u> 04.02.2026 год</p>	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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)</p> <p>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 кистями рук, кружатся вокруг себя. (Повторить 5-6 р)</p> <p>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).</p> <p>4. Исходное положение: ноги врозь, руки внизу держат ленту; 4.1-3. Слегка нагнуться вперед, руки держать прямо, сделать волнообразные движения кистями рук;</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- ползание на четвереньках по горизонтальной скамейке; - прыжки на месте двумя ногами с сохранением равновесия.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

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

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
	<p>Тема: Ходим, прыгаем, ползаем как зверята.</p> <p>Цель: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами;</p> <p>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;</p> <p>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;</p>				
<p><u>1-неделя</u> 05.02.2026 год</p>	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>4. Исходное положение: стоя, обруч в согнутых руках перед собой (держать за два боковых края); 1 — выпянуть руки вперед, присесть, спина прямая; 2 — исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз.</p> <p>5. Исходное положение: сидя на полу, обруч в согнутых руках (держать за два боковых края), перед собой ноги вместе, выпянуты; 1 — выпянуть руки, обруч параллельно полу, согнуть правую</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- бросание мяча из-за головы и ловля его;</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке;</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		<p>(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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>			
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Инструктор по физическому воспитанию: Ф.Ф.Шегебаев

Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек».

Возраст детей: 5 - лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 09-13 февраль месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа «Көбелек».				
2-неделя 09. 02. 2026 год	<p>Тема: Игры о зверятах.</p> <p>Цель: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений;</p> <p>Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад;</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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</p>	<p>Организационно-поисковый. - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«Кто скорее до флажка?» Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, ползать на четвереньках по горизонтальной скамейке; бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

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

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
<p style="text-align: center;">2-неделя 11.02.2026 год</p>	<p>Тема: Игры о зверятах. Цель: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, враспынную; бегать с разными заданиями, Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами;</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 3.1-2. Сидя, поднять палки вверх; 3.3-4. Исходное положение. (Повторить 4 р). 4. Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади. <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 6-1. Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 6-2. Исходное положение. (Повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, 	<p>Организационно-поисковый. - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p>	<p>Подвижная игра «Кто скорее до флажка?» Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, ползать на четвереньках по горизонтальной скамейке; бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		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	Старшая группа «Кобелек».				
2-неделя 13.02.2026 год	<p>Тема: Мы ловче зверят.</p> <p>Цель: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, враспынную; бегать с разными заданиями,</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами;</p>				
	<p>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)</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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)</p> <p>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, кружатся вокруг себя. (Повторить 5-6 р)</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат ленту сзади; 5-1. Согнуть колени, поставить ноги вперед, поднять</p>	<p>Организационно-поисковый. - бег с высоким подниманием колен; - бросание мяча из-за головы и ловля его;</p>	<p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

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

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек».

Возраст детей: 4 - лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 16-20 февраль месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа «Көбелек».				
3-неделя 16. 02. 2026 год	<p>Тема: Быстрые и ловкие птички.</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>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. «Выпянься» 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»</p>	<p>Организационно-поисковый. - прыжки двумя ногами с продвижением вперед; - ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров).</p>	<p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

	<p>Исходное положение: ноги скрещены, руки на поясе.</p> <ol style="list-style-type: none">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» <p>Исходное положение: стоя, ноги слегка раскрыты, руки внизу.</p> <p>Выполнение: ходьба на месте 10-12 р; переход в прыжки вокруг себя 10-12р.</p> <p>Чередовать ходьбу с прыжками 2-3 раза.</p> <p>При ходьбе поднять руки вверх (вдох), руки опустить, (выдох).</p>			
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
3-неделя 18. 02. 2026 год	<p>Тема: Мы группа заботливых.</p> <p>Цель: Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений;</p> <p>Упражнения для туловища.</p> <p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад;</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный.</p> <p>По сигналу идут о друг за другом и делают большой круг.</p> <p>Один, два, три, четыре, пять (ходьба на месте)</p> <p>В космос мы летим опять (соединить руки над головой)</p> <p>Отрываюсь от земли (подпрыгнуть)</p> <p>Долетаю до луны (руки в стороны, покружиться)</p> <p>На орбите повисим (покачать руками вперед-назад)</p> <p>И опять домой спешим (ходьба на месте)</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Исходное положение: стоя, руки опущены вниз.</p> <p>Вытянуть руки в стороны, поднять, встать на носочки, принять исходное положение.</p> <p>Исходное положение: сидя, ноги вместе, положить руки на колени.</p> <p>Повороты в одну сторону, кубиками постучать по полу, принять прямую стойку. Повторить с другой стороны.</p> <p>Исходное положение: стоя, руки опущены вниз.</p> <p>Присесть, постучать кубиками об пол, сказать «Прибиваем гвозди»; принять исходное положение.</p> <p>Исходное положение: лежа на животе, вытянуть руки вперед. Не сгибая рук, повороты в стороны, смотреть вперед, принять исходное положение.</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- бросание мяча вверх;</p> <p>- об землю и ловля его двумя руками;</p> <p>- прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«Школа мяча».</p> <p>Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом; развивать координацию движений, глазомер, ловкость.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
3-неделя 20.02.2026 год	<p>Тема: Мы группа заботливых.</p> <p>Цель: Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы.</p> <p>Спортивные упражнения. Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Подвижные игры. Развивать интерес к подвижным играм.</p>				
	<p>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)</p>	<p>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 колени. 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.</p>	<p>Организационно-поисковый. - бросание мяча вверх; - об землю и ловля его двумя руками; - прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.</p>	<p>Подвижная игра «Школа мяча». Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом; развивать координацию движений, глазомер, ловкость.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

Инструктор по физическому воспитанию: Ф.Ф.Шегебаев Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек».

Возраст детей: 4 - лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 23-26 февраль месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа «Көбелек».				
4-неделя 23. 02. 2026 год	<p>Тема: Мы выносим птиц.</p> <p>Цель: Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений;</p> <p>Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад;</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>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</p>	<p>Организационно-поисковый. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра)</p>	<p>Подвижная игра «Дорожка препятствий» Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

	<p>ленту;</p> <p>4.1-3. Слегка нагнуться вперед, руки держать прямо, сделать волнообразные движения кистями рук;</p> <p>4.4. Быстро выпрямиться, отвести руки назад. (Повторить 8 р).</p> <p>5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат ленту сзади;</p> <p>5-1. Согнуть колени, выставить одну ногу вперед, поднять руки вверх, сделать волнообразные движения;</p> <p>5-2. Исходное положение;</p> <p>5.3-4. Повторить на другой ноге. (Повторить упражнение с каждой стороны 5-6 р)</p> <p>6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту;</p> <p>6.1-4. Поднять и опустить руки с лентой, выполняя волнообразные движения. (Повторить 4-5 р)</p> <p>7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу;</p> <p>7-1. Правую руку поднять вверх, левую руку отвести назад;</p> <p>7-2. Поменять руки, повторить упражнение. (Повторить упражнение 8-10 р)</p>			
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
	<p>Тема: Мы выносливее птиц.</p> <p>Цель: Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр.</p> <p>Формирование здорового образа жизни.</p> <p>Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.</p>				
<p>4-неделя 25.02.2026 год</p>	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат ленту сзади;</p>	<p>Организационно-поисковый. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра)</p>	<p>Подвижная игра «Дорожка препятствий» Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

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

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
	<p>Тема: Ползание на четвереньках по наклонной скамейке.</p> <p>Цель: Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.</p> <p>Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке,</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, в рассыпную; бегать с разными заданиями,</p>				
<p>4-неделя 27.02.2026 год</p>	<p>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)</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). <ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 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; <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 4-1. Наклониться вправо; 4-2. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 раз. 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. <ol style="list-style-type: none"> 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. 8. Повторить 3-4 раза. 	<p>Организационно-поисковый. - Ползание на четвереньках по наклонной скамейке. Бросание мяча в корзину двумя руками. Бег с высоким подниманием колена.</p>	<p>Подвижная игра «Мы веселые ребята». Цель: закреплять умение детей бегать в быстром темпе, уворачиваться от ловишки, действовать по сигналу.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат 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:** _____ Мамырова Г.Т

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек».

Возраст детей: 4 - лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 02-05 март месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа «Көбелек».				
1-неделя 02. 03. 2026 год	<p>Тема: Игры с мячом. Цель: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, враспынную; бегать с разными заданиями, Ползание, лазанье: лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>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 бр) 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</p>	<p>Организационно-поисковый. - бросание мяча из-за головы и ловля его.</p>	<p>Подвижная игра «Горячая картошка». Цель: передача мяча двумя руками, развитие ловкости.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

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

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
<p style="text-align: center;">1-неделя 04.03.2026 год</p>	<p>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;</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). <ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 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; <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 4-1. Наклониться вправо; 4-2. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 раз. 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Организационно-поисковый. - бросание мяча из-за головы и ловля его.</p>	<p>Подвижная игра «Горячая картошка». Цель: передача мяча двумя руками, развитие ловкости.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
1-неделя 06.03.2026 год	<p>Тема: Бросание мяча двумя руками.</p> <p>Цель: В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их.</p> <p>Упражнения для туловища. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях.</p>				
	<p>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)</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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)</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч. Повторить 3-4 раз.</p>	<p>Организационно-поисковый. - ходьба по ребристой доске.</p>	<p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат 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:** _____ Мамырова Г.Т

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек».

Возраст детей: 4 - лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 09-13 март месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа «Көбелек».				
2-неделя 11. 03. 2026 год	<p>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;</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>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;</p>	<p>Организационно-поисковый. прыжки на месте с поворотами направо, налево;</p>	<p>Подвижная игра «Кто лучше прыгнет?» Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать с поворотами направо, налево.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

	<p>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)</p>			
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
<p style="text-align: center;">2-неделя 13.03.2026 год</p>	<p>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.</p>				
	<p>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)</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 3.1-2. Сидя, поднять палки вверх; 3.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 4. Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади. <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 6-1. Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 6-2. Исходное положение. (повторить 4 раза). 	<p>Организационно-поисковый.</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки, поставив ноги вместе; - метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра). 	<p>Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Цель: учить детей быстро действовать по сигналу; развивать быстроту реакции, внимание.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		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:** _____ Мамырова Г.Т

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек».

Возраст детей: 4 - лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 16-20 март месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа «Көбелек».				
3-неделя 16. 03. 2026 год	<p>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).</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>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.</p>	<p>Организационно-поисковый. - ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p>	<p>Подвижная игра «С мячом под дугой» Цель: закрепить умение ползать на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

	<p>5-1. Поднять палки вверх; 5-2. Согнуться, коснуться правого носка; 5-3. Выпрямиться поднять палку вверх; 5-4. Исходное положение. (повторить 4 раза).</p> <p>6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу.</p> <p>6-1. Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 6-2. Исходное положение. (повторить 4 раза).</p> <p>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)</p>			
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
3-неделя 18.03.2026 год	<p>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).</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). 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). Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 3.1-2. Сидя, поднять палки вверх; 3.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади. 4.1-2. Поднять палку вверх; 4.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). 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). Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 6-1. Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 	<p>Организационно-поисковый. - ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p>	<p>Подвижная игра «С мячом под дугой» Цель: закрепить умение ползать на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

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

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
3-неделя 20.03.2026 год	<p>Тема: Крути педали.</p> <p>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;</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;</p>				
	<p>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)</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 3.1-2. Сидя, поднять палки вверх; 3.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза).</p> <p>4. Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади. 4.1-2. Поднять палку вверх; 4.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза).</p> <p>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).</p> <p>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).</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- прыжки с высоты 20–25 сантиметров; - подлезание под веревку поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«По снежному мостику». Цель: учить детей ходить по мостику, спрыгивать с него легко на носки, приземляясь на полусогнутые ноги; сохранять равновесие.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующей</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		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:** _____ Мамырова Г.Т

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек».

Возраст детей: 4 - лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 23-27 март месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа «Көбелек».				
4-неделя 27. 03. 2026 год	<p>Тема: Подлезание под палку. Цель: Ползание, лазанье: лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередуя шагами, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть 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;</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>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;</p>	<p>Организационно-поисковый. - ходьба в чередовании с бегом; - подлезания под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.</p>	<p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		<p>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)</p>			
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Инструктор по физической культуре: Ф.Ф.Шегебаев

Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек».

Возраст детей: 4 - лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 30 март -03 апрель месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа «Көбелек».				
5-неделя 30. 03. 2026 год	<p>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.</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 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; <ol style="list-style-type: none"> 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; 	<p>Организационно-поисковый. - Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).</p>	<p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		<p>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).</p>			
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
5-неделя 01.04.2026 год	<p>Тема: Метание в горизонтальную цель.</p> <p>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).</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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)</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками).</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- прыжки в длину с места не менее 70 сантиметров; - метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«Попрыгунчики».</p> <p>Цель: упражнять в умении прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе-дальше).</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
5-неделя 03. 04. 2026 год	<p>Тема: Прыжки вверх.</p> <p>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.</p> <p>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).</p>				
	<p>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)</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч.</p>	<p>Организационно-поисковый. прыжки вверх с места с касанием подвешенного предмета рукой. Ходьба по гимнастической доске, сохраняя равновесие.</p>	<p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующие Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		(повторить 3-4 раза) 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат 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: _____ Мамырова Г.Т

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
3-неделя 06.04.2026 год	<p>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.</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. <ol style="list-style-type: none"> 1-1. Поднять палку; 1-2. Ставят на голову; 1-3. Поднимают палку; 1-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. <ol style="list-style-type: none"> 2-1. Поднять палку; 2-2. Рука прямая, наклон вправо; 2-3. Поднять палку вверх, выпрямиться; 2-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. <ol style="list-style-type: none"> 3.1-2. Сидя, поднять палки вверх; 3.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади. <ol style="list-style-type: none"> 4.1-2. Поднять палку вверх; 4.3-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы. <ol style="list-style-type: none"> 5-1. Поднять палки вверх; 5-2. Согнуться, коснуться правого носка; 5-3. Выпрямиться поднять палку вверх; 5-4. Исходное положение. (повторить 4 раза). Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. <ol style="list-style-type: none"> 6-1. Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 6-2. Исходное положение. (повторить 4 раза). 	<p>Организационно-поисковый. - ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p>	<p>Подвижная игра «С мячом под дугой» Цель: закрепить умение ползать на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		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	Старшая группа: «Кобелек»				
1-неделя 08. 04. 2026 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-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».

		<p>ленту, размахивать лентами; 4 — быстро выпрямиться и отправить руки, держащие ленту, за спину; 5-6 — исходное положение (упражнение повторяется 8 раз).</p> <p>5. Исходное положение: туловище прямо, ноги вместе, руки с лентой держать за спиной прямо.</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу.</p> <p>1 — направить правую руку вверх, левую руку назад; 2 — повторить упражнение, подставив руки; 3-4 — исходное положение (упражнение повторяется 8-10 раз).</p> <p>8. Дыхательная гимнастика.</p>			
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
1-неделя 10.04.2026 год	<p>Тема: Ходьба по гимнастической скамейке. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.</p> <p>Цель: в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>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)</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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.</p> <p>2) И. п.—стойка —ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1 —наклон вперед; 2 — исходное положение; 3 - наклон вперед; 4 — исходное положение.</p> <p>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.</p> <p>4) И. п.—основная стойка, руки на пояс. 1 —выпад правой ногой вперед; 2 —исходное положение. То же сделать другой ногой.</p> <p>5) Прыжки на двух ногах.</p>	<p>Организационно-поисковый</p> <p>Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.</p>	<p>Подвижная игра:</p> <p>«Автомобили»</p> <p>Цель: Ловить мяч двумя руками, не уронив.. Упражнять в бросании мяча</p>	<p>Рефлекси-вно-корригирующий.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
2-неделя 13.04. 2026 год	<p>Тема: Мы ловкие</p> <p>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.</p> <p>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;</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный.</p> <p>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 пчелы на цветы >> присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые движения кистями рук.</p> <p>Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади.</p> <p>Сесть, обнять колени, встать, руки сзади.</p> <p>Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку.</p> <p>Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол.</p> <p>Поднять правую ногу, опустить</p> <p>Поднять левую ногу, опустить.</p> <p>Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.</p> <p>Прыжки вокруг себя.</p>	<p>Организационно-поисковый</p> <p>- ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.</p>	<p>Подвижная игра:</p> <p>«Не опоздай!»</p> <p>Цель: закреплять навыки детей ползать на четвереньках в сочетании с подползанием и переползанием любым способом (прямо или боком).</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Спокойная ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
3-неделя 15.04. 2026 год	<p>Тема:Прыжки между кеглями</p> <p>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.</p> <p>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).</p>				
	<p>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, произносятся <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчелы на цветы>> присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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.</p> <p>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)</p> <p>Упражнения на дыхание. Повторить 2-3 раза. Расслабиться. Исходное положение: туловище прямое, мяч на правой руке. Прыжки правой и левой ногой по окружности вправо, влево по счету педагога от 1 до 8</p>	<p>Организационно-поисковый</p> <p>1) ходьба по гимнастической доске, с мячом в руках, меняя положение рук; 2) прыжки между кеглями (расстояние 5 м) на правой и левой ноге;</p>	<p>Подвижная игра «Кто лучше прыгнет?»</p> <p>Цель:развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
2-неделя 17. 04. 2026 год	<p>Тема: Эстафета сильнейших.</p> <p>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.</p> <p>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;</p>				
	<p>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)</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. <ol style="list-style-type: none"> Поднять палку; Ставят на голову; Поднимают палку; Исходное положение. (повторить 4 раза). Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. <ol style="list-style-type: none"> Поднять палку; Рука прямая, наклон вправо; Поднять палку вверх, выпрямиться; Исходное положение. (повторить 4 раза). Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. <ol style="list-style-type: none"> Сидя, поднять палки вверх; Исходное положение. (повторить 4 раза). Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади. <ol style="list-style-type: none"> Поднять палку вверх; Исходное положение. (повторить 4 раза). Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы. <ol style="list-style-type: none"> Поднять палки вверх; Согнуться, коснуться правого носка; Выпрямиться поднять палку вверх; Исходное положение. (повторить 4 раза). Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. <ol style="list-style-type: none"> Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 	<p>Организационно-поисковый.</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки, поставив ноги вместе; метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра). 	<p>Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Цель: учить детей быстро действовать по сигналу; развивать быстроту реакции, внимание.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		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:** _____ Мамырова Г.Т

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
1-неделя 20. 04. 2026 год	<p>Тема: Игры с мячом.</p> <p>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.</p> <p>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).</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч).</p> <p>1-1. Поставить обруч вперед;</p> <p>1-2. Поднять обруч;</p> <p>1-3. Поставить обруч вперед двумя руками;</p> <p>1-4. Исходное положение. Повторить упражнение 6 раз.</p> <p>2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу</p> <p>2-1. Поднять обруч вверх;</p> <p>2-2. Руки держать прямо, наклониться вправо;</p> <p>2-3. Поднять обруч;</p> <p>2-4. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 раз.</p> <p>3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди;</p> <p>3.1-2. Сесть, вытянуть руки вперед;</p> <p>3-3. Принять исходное положение. (повторить 6р)</p> <p>4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди.</p> <p>4-1. Наклониться вправо;</p> <p>4-2. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 раз.</p> <p>5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх.</p> <p>5.1-2. Согнуть колени, коснуться обруча;</p> <p>5.3-4. Принять исходное положение. Повторить 5-6 раз.</p> <p>6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч. Повторить 3-4 раз.</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- бросание мяча из-за головы и ловля его.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«Горячая картошка». Цель: передача мяча двумя руками, развитие ловкости.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующие</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
3-неделя 22. 04. 2026 год	<p>Тема: Сохраняем равновесие</p> <p>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);</p> <p>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.</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- метание мяча на дальность (не менее 3,5-6,5 м);</p> <p>- ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров).</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«Не задень».</p> <p>Цель: учить детей проходить между предметами. Закрепить умение действовать по сигналу.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

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

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
1-неделя 24. 04. 2026 год	<p>Тема: Ползаем на четвереньках</p> <p>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;</p> <p>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.</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз. <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Организационно-поисковый.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Подвижная игра</p> <p>«Мяч водящему».</p> <p>Цели: закреплять умение бросать и ловить мяч двумя руками. Развивать ловкость, глазомер.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

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

Проверено методистом: _____ **Мамырова Г.Т**

Инструктор по физическому воспитанию:Ф.Ф.Шегебаев

<p style="text-align: center;">1-неделя 27. 04. 2026 год</p>	Дата	Старшая группа: «Кобелек»			
	<p>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).</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Организационно-поисковый - метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой.</p>	<p>Подвижная игра «Кто скорее добежит до флажка?» Цель: Упражнять детей в беге, развивать у детей умение подлезать под предмет.</p>

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
5-неделя 29. 04. 2026 год	<p>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.</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Согнуть ноги в коленях, поднять руки вверх, помахать листьями. 3.2. Исходное положение. (Повторить 4 раз.) 4. Исходное положение, ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Организационно-поисковый</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с чередованием прыжков; - перешагивание предметов с мешочком на голове. 	<p>Подвижная игра Поспешите, но не урони!» Цель: упражнять детей в беге, в умении бегать с мешочком на голове.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Построение в колонну, итог. Дыхательная гимнастика «Поднимаем выше груз». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.</p>

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек».

Возраст детей: 4 - лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 04 май -08май месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа «Көбелек».				
5-неделя 04. 05. 2026 год	<p>Тема: Метание на дальность.</p> <p>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;</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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)</p> <p>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).</p> <p>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).</p>	<p>Организационно-поисковый. - Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).</p>	<p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

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

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
3-неделя 06.05. 2026 год	<p>Тема: Соблюдение правильной осанки</p> <p>Цель: Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.</p> <p>Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке,</p>				
	<p>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, произносятся <<жу-жу-жу>>. На слова <<Сели пчелы на цветы>> присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>11. Исходное положение: основная стойка, палка в опущенных руках, внизу.</p> <p>1-1. Вытянуть палку вперед;</p> <p>1-2. Поднять палку вверх;</p> <p>1-3. Вытянуть палку вперед;</p> <p>1-4. Исходное положение. (Повторить 4-5 раз)</p> <p>2. Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, палка в согнутых руках на уровне груди.</p> <p>2-1. Наклониться вперед, коснуться руками пола;</p> <p>2-2. Исходное положение. (Повторить 4-5 раз. Темп неспешный.)</p> <p>3. Исходное положение: палка на полу спереди, поперек; основная стойка, руки на поясе.</p> <p>3-1. Шаг правой ногой вперед, перешагнуть палку;</p> <p>3-2. Приставить к ней левую ногу, исходное положение;</p> <p>4-3. Шаг левой ногой назад, перешагнуть палку;</p> <p>5-4. Приставить к ней правую ногу, исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую ногу.)</p> <p>4. Исходное положение: встать на колени, взять двумя руками палку за оба конца, на уровне груди.</p> <p>4-1. Поднять палку вверх;</p> <p>4-2. Наклон вправо;</p> <p>4-3. Встать прямо, поднять палку вверх;</p> <p>5-4. Исходное положение. (Повторить по 2-3 раза на каждую сторону.)</p> <p>5. Исходное положение: основная стойка, палка</p>	<p>Организационно-поисковый</p> <p>— ходьба по доске с поднятыми вверх руками;</p>	<p>Подвижная игра «Воробышки и кот». Цель: упражнять в беге; развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		<p>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).</p>			
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
	<p>Тема: Бросание мяча двумя руками.</p> <p>Цель: Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений;</p> <p>Упражнения для туловища.</p> <p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад;</p>				
<p>1-неделя 08.05.2026 год</p>	<p>Мотивационно-побудительный.</p> <p>По сигналу идут о друг за другом и делают большой круг.</p> <p>Один, два, три, четыре, пять (ходьба на месте)</p> <p>В космос мы летим опять (соединить руки над головой)</p> <p>Отрываюсь от земли (подпрыгнуть)</p> <p>Долетаю до луны (руки в стороны, покружиться)</p> <p>На орбите повисим (покачать руками вперед-назад)</p> <p>И опять домой спешим (ходьба на месте)</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч).</p> <p>1-1. Поставить обруч вперед;</p> <p>1-2. Поднять обруч;</p> <p>1-3. Поставить обруч вперед двумя руками;</p> <p>1-4. Исходное положение. Повторить упражнение 6 раз.</p> <p>2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу</p> <p>2-1. Поднять обруч вверх;</p> <p>2-2. Руки держать прямо, наклониться вправо;</p> <p>2-3. Поднять обруч;</p> <p>2-4. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 раз.</p> <p>3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди;</p> <p>3.1-2. Сесть, вытянуть руки вперед;</p> <p>3-3. Принять исходное положение. (повторить 6 раз)</p> <p>4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди.</p> <p>4-1. Наклониться вправо;</p> <p>4-2. Исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить 6 раз.</p> <p>5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх.</p> <p>5.1-2. Согнуть колени, коснуться обруча;</p> <p>5.3-4. Принять исходное положение. Повторить 5-6 раз.</p> <p>6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч. Повторить 3-4 раз.</p> <p>7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь,</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>- ходьба по ребристой доске.</p>	<p>Подвижная игра «Мяч водящему».</p> <p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		<p>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.</p>			
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек».

Возраст детей: 4 - лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 11-15 май месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа «Көбелек».				
3-неделя 13. 05. 2026 год	<p>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.</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>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;</p>	<p>Организационно-поисковый. - ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p>	<p>Подвижная игра «С мячом под дугой» Цель: закрепить умение ползать на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

	<p>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)</p>			
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дата	Старшая группа: «Кюбелек»				
1-неделя 15.05.2026 год	<p>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;</p>				
	<p>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 пчелы на цветы >>присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.</p>	<p>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 выпянуть, 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.</p>	<p>Организационно-поисковый 1) Прыжки с высоты 20-25 сантиметров; 2) Лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет вправо, влево.</p>	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель: упражнять детей в прыжках.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Спокойная ходьба в колонне по одному, восставливая дыхание</p>

Циклограмма организованной деятельности по физическому воспитанию

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

Группа: старшая группа «Көбелек».

Возраст детей: 4 - лет

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 18-22 май месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа «Көбелек».				
4-неделя 18. 05. 2026 год	<p>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;</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>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.</p>	<p>Организационно-поисковый. - ходьба в чередовании с бегом; - подлезания под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.</p>	<p>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.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

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

Инструктор по физической культуре: Ф.Ф.Шегебаев

Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т

Дата	Старшая группа: «Кобелек»				
1-неделя 20.05.2026 год	<p>Тема: Ходьба быстрым шагом</p> <p>Цель: Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.</p> <p>Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке,</p>				
	<p>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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги вместе, палка внизу, перед собой. 1 — поднять палку над головой, выпянуть руки; 2 — поставить на голову; 3 — снова выпянуть руки; 4 — исходное положение. (Повторить 4 раза).</p> <p>2. Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги расставлены, палка внизу, перед собой. 1 — поднять палку вверх, выпянуться; 2 — наклониться вправо; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение. Повторить то же самое в левую сторону. (Повторить в чередовании на каждую сторону 4 раза).</p> <p>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).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги выпянуты, 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).</p> <p>5. Исходное положение: сидя, ноги выпянуты, палка в руках, лежит на плечах, за головой. 1 — поднять палку вверх, выпянуть руки; 2 — согнуть правую ногу, подтянуть к себе, завести палку за колено; 3 — выпянуть ногу, палку вверх; 4 — исходное положение. (Повторить по 2-3 раза в чередовании на каждую сторону).</p> <p>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.</p>	<p>Организационно-поисковый.</p> <p>1) Ходьба по гимнастической скамейке;</p> <p>2) Прыжки через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров);</p> <p>3) Бросание мяча двумя руками, прижимая к груди по-баскетбольному.</p>	<p>Подвижная игра.</p> <p>«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.</p>	<p>Рефлексивный о-корректирующий</p> <p>Ходьба в колонне по одному, восстанавливая дыхание.</p>

Дата	Старшая группа «Кобелек».				
3-неделя 22.05.2026 год	<p>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.</p>				
	<p>Мотивационно-побудительный. Группа! Стройся! — Равняйся! 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.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. <ol style="list-style-type: none"> Поднять палку; Ставят на голову; Поднимают палку; Исходное положение. (повторить 4 раза). Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. <ol style="list-style-type: none"> Поднять палку; Рука прямая, наклон вправо; Поднять палку вверх, выпрямиться; Исходное положение. (повторить 4 раза). Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. <ol style="list-style-type: none"> Сидя, поднять палки вверх; Исходное положение. (повторить 4 раза). Исходное положение; корпус прямой, палку держат сзади. <ol style="list-style-type: none"> Поднять палку вверх; Исходное положение. (повторить 4 раза). Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы. <ol style="list-style-type: none"> Поднять палки вверх; Согнуться, коснуться правого носка; Выпрямиться поднять палку вверх; Исходное положение. (повторить 4 раза). Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. <ol style="list-style-type: none"> Поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; Исходное положение. (повторить 4 раза). Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, 	<p>Организационно-поисковый. - ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p>	<p>Подвижная игра «С мячом под дугой» Цель: закрепить умение ползать на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой».</p>

		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 Күншуак» ГУ «Отдел образования по городу Талдыкорган Управления образования области Жетісу»

Группа: старшая группа «Көбелек».

Возраст детей: 4 - года

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): 25-29 май месяц, 2025-2026 учебный год.

Дата	Старшая группа: «Көбелек»				
1-неделя 25.05. 2026 год	<p>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;</p>				
	<p>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.</p>	<p>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</p>	<p>Организационно- поисковый — Катание мяча до финишной прямой. — Ходьба по гимнастической скамейке.</p>	<p>Подвижная игра «Кто скорее доберется до флажка». Цель: Развивать умение соревноваться , передавать эстафету.</p>	<p>Рефлексивно-корректирующий Дыхательные упражнения «Давайте отдохнем»</p>

Дата	Старшая группа: «Көбелек»			
1-неделя 29.05. 2026 год	<p>Тема: Дружные ребята Цель: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, в рассыпную; бегать с разными заданиями, Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами;</p>			
	<p>Мотивационно-побудительный. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Ходьба, музыка заиграла быстрее, побежали поскорей</p>	<p>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.</p>	<p>Организационно-поисковый - катание мяча между предметами.</p>	<p>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.</p>

Проверено методистом: _____ Мамырова Г.Т

Инструктор по физическому воспитанию: Ф.Ф.Шегебаев

№1 педагогикалық кеңестің
шешімінде қабылданды

28.08.2025ж.
(күні, айы, жылы)



**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ ЖОСПАРЫ ЖӘНЕ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ НЕГІЗІНДЕ
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ НҰСҚАУШЫСЫНЫҢ 2025-2026 ОҚУ ЖЫЛЫНА
МЕКТЕПАЛДЫ «ҚАЫЗҒАЛДАҚ», «ЖҮЛДЫЗ» ТОБЫНА АРНАЛҒАН
ТӘРБИЕЛЕУ-БІЛІМ БЕРУ ПРОЦЕСІНІҢ ЦИКЛОГРАММАСЫ**

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Шегебаев

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қыркүйек айы, 2025 жыл

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

Топ: мектепалдыҚызғалдақ тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 01-05 қыркүйек 2025 жыл

Дүйсенбі 01.09.	Сейсенбі 02.09.	Сәрсенбі 03.09.	Бейсенбі 04.09	Жұма 05.09
	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
	<p>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</p>			<p>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</p>

	<p>шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>			<p>құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 08-12 қыркүйек 2025 жыл

Дүйсенбі 08.09.	Сейсенбі 09.09.	Сәрсенбі 10.09.	Бейсенбі 11.09	Жұма 12.09
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы:Екі аяқпен жоғары секіру.</p> <p>Міндеттері:Балаларды бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіруге үйрету.</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:"Футбол" Берілген бағытта допты домалату .допты аяқтарымен бір- біріне домалату.</p>	<p>Тақырыбы:Тура сызық бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Міндеттері:Балалардың жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу дағдыларын дамыту;</p> <p>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.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорттық ойын элементтері: «Белбеу сок» Қазақ халық ойыны.</p>			<p>Тақырыбы:Шеңберді бір –біріне домалату.</p> <p>Міндеттері:Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: . 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды);</p> <p>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;</p> <p>2. Шеңберді бір –біріне домалату.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p>

<p>Дербес қимыл белсенділігі.Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.</p>	<p>Дербес қимыл белсенділігі.Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>			<p>«Жұбынды тап» ойынды ойнату. Дербес қимыл белсенділігі.Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 15-19 қыркүйек 2025 жыл

Дүйсенбі 15.09.	Сейсенбі 16.09.	Сәрсенбі 17.09.	Бейсенбі 18.09.	Жұма 19.09.
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы:Допты бір –біріне домалату.</p> <p>Міндеттері:Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Допты қағып ал» ойын ойнату .</p>	<p>Тақырыбы: Допты тізеге тигізу.</p> <p>Міндеттері:Балалардың 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды) дағдыларын дамыту.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Алғақарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Допты мәреге жеткіз» ойын ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.Балалардың</p>			<p>Тақырыбы:Допты жоғары тастау және оны екі қолмен ұстау.</p> <p>Міндеттері:Балалардың шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1 .Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</p> <p>2.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Спорттық жаттығулар:Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Тақия тастамақ» Қазақтың ұлттық ойыны</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.Балалардың дербес қимыл белсенділігін</p>

<p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>	<p>құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>			<p>ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 22-26 қыркүйек 2025 жыл

Дүйсенбі 22.09.	Сейсенбі 23.09.	Сәрсенбі 24.09.	Бейсенбі 25.09	Жұма 26.09
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы:Самокат тебу.</p> <p>Міндеттері: Балаларды шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүруге үйрету.</p> <p>2.Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру дағдыларын меңгерту.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>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 айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Самакат теп» ойын ойнау.</p> <p>Белгі бойынша кегелдер арасымен</p>	<p>Тақырыбы:Гимнастика отырғышта жүру.</p> <p>Міндеттері:Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Мысық пен тышқандар»ойын ойнау.</p> <p>Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады .</p>			<p>Тақырыбы:Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру.</p> <p>Міндеттері:Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Мысық пен тышқандар»ойын ойнау.</p> <p>Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады .</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Арқан»ойын ойнау</p> <p>Дербес қимыл</p>

<p>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.</p>	<p>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.</p>			<p>белсенділігі.Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қазан айы, 2025 жыл

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

Топ: мектепалды Қызғалдақ тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 29 қыркүйек – 3 қазан 2025 жыл

Дүйсенбі 29.09.	Сейсенбі 30.09.	Сәрсенбі 01.10.	Бейсенбі 02.10	Жұма 03.10
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>Міндеттері: Балалардың допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;</p> <p>2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты</p>	<p>Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>Міндеттері: Балаларды 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).икемділікті дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру</p> <p>2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею.</p> <p>Спорттық жаттығулар</p>			<p>Тақырыбы:Доптарды заттар арасымен домалату..</p> <p>Міндеттері: БалалардыҚолды алға көтеріп оңға, солға бұрылуқабілеттерін дамыту.</p> <p>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).</p> <p>2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Ұстап ал»ойыны. 1,2,3-ұстап ал деген белгі бойынша , балалар ұстағыштан қаша жөнеледі ,ұстағыш болса біреуін ұстап ,қолын</p>

<p>лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>	<p>Дене тәрбиесі мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.</p>			<p>тигізеді.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Белбеу сок» Қазақ халық ойыны.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 06-10қазан 2025 жыл

Дүйсенбі 06.10.	Сейсенбі 07.10.	Сәрсенбі 08.10.	Бейсенбі 09.10.	Жұма 10.10.
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы:Допты тастау ұстау.</p> <p>Міндеттері:Балаларды допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалатуға үйрету.</p> <p>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).</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Допты домалат» ойыны. Балаларға түрлі -түсті доптар беріледі .</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Кім кетті» ойыны. Балалар шеңберге тұрады, ойыншының көзін байлап ойын ойнатылады . Кімнің ойыннан шығып кеткенің сұрайды.</p>	<p>Тақырыбы:Допты тура бағытта домалау.</p> <p>Міндеттері: Балаларды аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру дағдыларын дамыту;</p> <p>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;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Жол бойынша қаз қаз жүру» ойыны. кілемшелерге желімделінген малтатастан .</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Өзіңе жұп тап» ойыны.</p>			<p>Тақырыбы:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіруге үйрету.</p> <p>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)</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Кім алысқа секіреді» ойыны. Бір орыннан ұзындыққа секіру.</p>

<p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>	<p>Ойыншыларға бір-бірден жалаудан таратады . «Өзіңе жұп тап»сөзбен, түстері бірдей жалаулары бар балалар жұп құрады.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>			<p>Спорттық ойын элементтері: «Соқыртеке» ойыны. Бала «Соқыртеке» болып белгіленген ойыншының көзін байлап, оны бөлменің ортасына апарып, бірнеше рет шыр-көбелек айналдырады.</p> <p>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.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 13-17 қазан 2025 жыл

Дүйсенбі 13.10.	Сейсенбі 14.10.	Сәрсенбі 15.10.	Бейсенбі 16.10.	Жұма 17.10.
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы:Шеңберлерді бір –біріне домалату.</p> <p>Міндеттері: Балаларды қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p> <p>2. Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Домалат түсірме»ойыны.</p> <p>Алыс шақырымға допты домалату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Ат жарыс» Қазақ халық ойыны.</p> <p>Екі баладан мәреге дейін атпен жарысу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>	<p>Тақырыбы:Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер.</p> <p>Міндеттері:екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіруге үйрету.</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру;</p> <p>2. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Шеңберді домалат» ойыны.</p> <p>Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады.</p> <p>Спорттық ойын</p>			<p>Тақырыбы:Допты себетке тастау.</p> <p>Міндеттері: Балаларды допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу</p> <p>2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Доп себетке» ойыны.Допты заттарға тигізуді ойнату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Тапта үндеме»ойыны.</p> <p>Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды ұсынады.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.Балалардың дербес қимыл белсенділігін</p>

	<p>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.</p>			<p>ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 20-24 қазан 2025 жыл

Дүйсенбі 20.10.	Сейсенбі 21.10.	Сәрсенбі 22.10.	Бейсенбі 23.10	Жұма 24.10
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы: Гимнастикалық отырғышта текшелерден аттау арқылы жүру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Дем ал-дем алма» Тыныс алу жаттығуларын орындату.</p>	<p>Тақырыбы: Гимнастикалық отырғышта бастағы дорба арқылы жүру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру икемділікті дамыту;</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Еңбектеу» ойыны. 10м дейінгі қашықтықтағы тік сызықтың бойымен заттардың арасынан ирелендеп, тізерлеп еңбектеу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Созылма жіптер»</p>			<p>Тақырыбы: Доптарды бір-біріне беру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату қабілеттерін дамыту;</p> <p>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</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Аламан тыныс алу гимнастикасы» Бір қалыпты, ұзақ дем шығару.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Арқан түйю» Қазақ ұлттық ойыны. Балалар арқан үстімен секіріп тұрады да кімде-кімнің аяғына арқан ілініп секіре алмай қалса ол бала ойынан шығады.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың дербес</p>

<p>Спорттық ойын элементтері:«Аң балалары қалай жүреді»ойыны. Балаларға аң қимылдарын музыкалық ырғақпен жүруді орындату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>	<p>ойыны. Созылмалы жіппен әр түрлі элементтерді орындату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>			<p>қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 27-31 қазан 2025 жыл

Дүйсенбі 27.10.	Сейсенбі 28.10.	Сәрсенбі 29.10.	Бейсенбі 30.10.	Жұма 31.10.
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы:Допты бір біріне төменнен лақтыру және екі қолмен қағып алу.</p> <p>Міндеттері:Балалардың допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын арттыру.</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>2. 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Жапалақ» ойыны. Күндіз дегенде белгісімен балалар залда жүгіреді түн дегенде қатып тұрып қалады .</p> <p>Дербес қимыл</p>	<p>Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>Міндеттері:3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру</p> <p>2. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере</p>			<p>Тақырыбы:Доптарды заттар арасымен домалату..</p> <p>Міндеттері: Балаларды қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;</p> <p>2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Ұстап ал»ойыны. 1,2,3-ұстап ал деген белгі бойынша , балалар ұстағыштан қаша жөнеледі ,ұстағыш болса біреуін ұстап ,қолын тигізеді.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Белбеу соқ» Қазақ</p>

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қараша айы, 2025 жыл

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

Топ: мектепалды Қызғалдақ тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 03 қараша – 07 қараша 2025 жыл

Дүйсенбі 03.11.	Сейсенбі 04.11.	Сәрсенбі 05.11.	Бейсенбі 06.11	Жұма 07.11
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>Міндеттері: Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</p> <p>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;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p>	<p>Тақырыбы: «Кел, күш сынасайық»</p> <p>Міндеттері: Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу үйрету.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>			<p>Тақырыбы:«Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру»</p> <p>Міндеттері: Балаларды тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүруді үйрету.</p> <p>Құрал-жабдықтар: Арқан (немесе гимнастикалық канат), шеңберлер, конустар, жалаушалар, музыкалық сүйемелдеу, төсеніштер.</p> <p>Жалпы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</p> <p>Қимылды ойын: «Тепе-теңдікті сақта!»</p> <p>Ұлттық ойын: «Ақ серек, көк серек»</p>

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 10 қараша – 14 қараша 2025 жыл

Дүйсенбі 10.11.	Сейсенбі 11.11.	Сәрсенбі 12.11.	Бейсенбі 13.11	Жұма 14.11
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы: «Шынықсаң шымыр боласың»</p> <p>Міндеттері: Балаларды қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), бір орында тұрып биіктікке секіруге дағдыландыру.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Тақырыбы: «Болашақ спортшылар»</p> <p>Міндеттері: Балаларды түзу бағытта адымдап жүруге үйрету.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>Ұлттық ойын: «Қоян мен түлкі» Мақсаты: Балалардың шапшаңдық, қашу және қуу қозғалыстарын жетілдіру.</p>			<p>Тақырыбы:«Спорт әлеміне саяхат»</p> <p>Міндеттері: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеуге (3 метр)дағдыландыру.</p> <p>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.</p> <p>Қимылды ойын: «Допты жіптен асыра лақтыр!» Мақсаты: Балаларды қос қолмен жоғары және жіптің үстінен лақтыруға үйрету.</p> <p>Ұлттық ойын: «Асық ату» Мақсаты: Балалардың көз мөлшерін, дәлдігін және қол ептілігін дамыту. Өтуі: Балалар белгіленген қашықтықтан асықты дәл көздеп атып, ұпай жинайды.</p>

	Өтуі: Бір бала — «түлкі», қалғандары — «қояндар». Түлкі белгі бойынша қояндарды ұстайды.			
--	------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 17 қараша – 21 қараша 2025 жыл

Дүйсенбі 17.11.	Сейсенбі 18.11.	Сәрсенбі 19.11.	Бейсенбі 20.11	Жұма 21.11
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>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»</p>	<p>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.</p>			<p>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: «Қаракұмық» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Шапшаңдық, дәлдік және ұжымдық әрекет дағдыларын дамыту. жинайды.</p>

Мақсаты: Балалардың көз мөлшерін, дәлдігін және қол ептілігін дамыту. Өтуі: Балалар белгіленген қашықтықтан асықты дәл көздеп атып, ұпай жинайды.				
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 24 қараша – 28 қараша 2025 жыл

Дүйсенбі 24.11.	Сейсенбі 25.11.	Сәрсенбі 26.11.	Бейсенбі 27.11	Жұма 28.11
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы: Сапқа тұр!</p> <p>Мақсаты:</p> <p>Міндеттері: Балаларды қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), бір орында тұрып биіктікке секіруге үйрету.</p> <p>Құрал-жабдықтар: Гимнастикалық орындықтар, белгі, арқан, әуен.</p> <p>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</p> <p>Қимылды ойын: «Кім жылдам еңбектейді?»</p> <p>Ұлттық ойын: «Арқан тарту»</p> <p>4. Қорытынды: тыныс алу жаттығулары, сабақты қорытындылау.</p>	<p>Тақырыбы: «Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту»</p> <p>Міндеттері: Балаларды допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеуге (арақашықтығы 3-4 метр) үйрету.</p> <p>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.</p> <p>Қимылды ойын: «Кім тез өтеді?»</p> <p>Ұлттық ойын: «Қуыр-қуыр, қуырмаш».</p>			<p>Тақырыбы: «Кел, күш сынасайық»</p> <p>Міндеттері: Балаларды допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алуға үйрету.</p> <p>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.</p> <p>1. «Күн мен жаңбыр» – денені сергіту, созылу жаттығулары.</p> <p>2. Қол, аяқ, иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.</p> <p>3. Тепе-теңдік сақтау – бір аяқпен тұру, қолды жанға созу.</p> <p>Қимылды ойын: «Кім епті?» – балалар кедергілерден өтіп, заттар арасымен жүгіреді.</p> <p>Ұлттық ойын: «Арқан тарту» – күш пен бірлікті дамыту.</p>

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы желтоқсан айы, 2025 жыл

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

Топ: мектепалды Қызғалдақ тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 01 желтоқсан – 05желтоқсан 2025 жыл

Дүйсенбі 01.12.	Сейсенбі 02.12.	Сәрсенбі 03.12.	Бейсенбі 04.12.	Жұма 05.12.
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы: Түзу сызық бойынша алақан мен тізеге тіреліп еңбектеу.</p> <p>Міндеттері:Балалардың гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу</p> <p>2. Кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр)</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-</p>	<p>Тақырыбы:Допты жанында тұрғанға беру, заттар арасымен екі аяқпен секіру.</p> <p>Міндеттері:Балаларды оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) икемділікті дамыту;</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>Музыкалық-ырғақтық</p>			<p>Тақырыбы:Гимнастикалық отырғышта бүйірмен жалғамалы адым арқылы жүру.</p> <p>Міндеттері:Балалардың белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру дағдысын меңгерту;</p> <p>2.Гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өтуді үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің</p>

<p>тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Мысық пен тышқандар» ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады .</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Арқан тартыс» Қазақ ұлттық ойыны. Екі топқа бөлініп , арқанның екі жағынан ұстап тартысады</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру</p>	<p>қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Кім алысқа лақтырады» ойыны. балаларға белгіге дейін допты жеткізуді машықтау</p> <p>Спорттық ойын элементтері: "Допты жіберме" Доппен ойнату. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып , түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру.</p>		<p>деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеруге үйрету.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Тапталған жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп, тіреуге ілінген ою – өрнекті орамалды алу тиіс.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 08 желтоқсан – 12 желтоқсан 2025 жыл

Дүйсенбі 08.12.	Сейсенбі 09.12.	Сәрсенбі 10.12.	Бейсенбі 11.12	Жұма 12.12
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы: Гимнастикалық отырғышта жербауырлап еңбектеу, қолмен тартылу.</p> <p>Міндеттері: Балаларды 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды) қабілеттерін дамыту;</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Үлкен болып өс» тыныс алу гимнастикасы Бір қалыпты ұзақ дем шығаруды дамыту.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Допты бер» ойыны. Әр топта шеңберде доп берушіні</p>	<p>Тақырыбы: Допты жанында тұрғанға беру, заттар арасымен екі аяқпен секіру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) икемділікті дамыту;</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Кім алысқа лақтырады» ойыны. Балаларға белгіге дейін допты жеткізуді машықтау</p> <p>Спорттық ойын элементтері: "Допты жіберме"</p>			<p>Тақырыбы: Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>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)</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Тапталған жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп</p>

<p>таңдайды. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру</p>	<p>Доппен ойнату. Дұрыс бастапқы калыпта тұрып ,түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>		<p>түсіп,тіреуге ілінген ою –өрнекті орамалды алу тиіс. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 15 желтоқсан – 19 желтоқсан 2025 жыл

Дүйсенбі 15.12.	Сейсенбі 16.12.	Сәрсенбі 17.12.	Бейсенбі 18.12.	Жұма 19.12.
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы: Қарды алысқа лақтыру. Шанамен сырғанау.</p> <p>Міндеттері: Балаларды Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру</p> <p>2. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау</p> <p>Спорттық ойын</p>				<p>Тақырыбы: Отырғыштан секірулер (биіктік 20 см.), допты заттар арасымен домалату.</p> <p>Міндеттері: Балалардың 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыруға жағдайлар жасау.</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Пингвиндер» ойыны.</p> <p>пингвин жүрістерін орындату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Ұшақ» ойыны.</p> <p>балаларды бір-біріне соғылмай жүгіруге, белгі бойынша қозғалуға үйрету.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар пайдалануға</p>

<p>элементтері: «Аққалаға кім тез жетеді» ойыны .Балалар топқа бөлініп жарысады.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың ойындарын жетілдіру, ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p>				ынталандыру.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 22 желтоқсан – 26 желтоқсан 2025 жыл

Дүйсенбі 22.12.	Сейсенбі 23.12.	Сәрсенбі 24.12.	Бейсенбі 25.12	Жұма 26.12
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы: Отырғыштан секірулер (биіктік 25 см.), допты заттарарасымен домалату. Тар жолда жүгіру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіруге жағдайлар жасау.</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Жол бойынша қаз-қаз басып жүру» ойыны. бірінін артынан бірі жүріп қаз қимылдарын орындайды.</p>	<p>Тақырыбы: Шанамен сырғанау.</p> <p>Міндеттері: Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру</p> <p>2. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Қара құлақ» ойыны.</p>			<p>Тақырыбы: Доптарды бір-бірне екі қолмен бастан асыра тәсілмен тастау.</p> <p>Міндеттері: Балалардың 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;</p> <p>2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды аяқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Шеңберді домалат» ойыны.</p> <p>Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Доп кімде» ойыны.</p> <p>Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің табады .</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі . Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық</p>

	<p>Ойынға 5-10 бала қатысады. Оңаша жерге топтасады.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>			<p>және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 29 желтоқсан – 02 қаңтар 2026 жыл

Дүйсенбі 29.12.	Сейсенбі 30.12.	Сәрсенбі 31.12.	Бейсенбі 01.01	Жұма 02.01
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы:Шеңберді бір –біріне домалату.</p> <p>Міндеттері:2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, икемділікті дамыту;</p> <p>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;</p> <p>2. Шеңберді бір –біріне домалату.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Мысық пен тышқандар» ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады .</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Арқан тартыс» Қазақ ұлттық ойыны.Екі топқа бөлініп , арқанның екі жағынан ұстап тартысады</p>	<p>Тақырыбы:Гимнастикалық отырғышта бастағы дорба арқылы жүру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүруге үйрету;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруге үйрету.</p> <p>2. Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүруге үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Еңбектеу» ойыны. 10м дейінгі қашықтықтағы тік сызықтың бойымен заттардың арасынан ирелендеп, тізерлеп еңбектеу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Созылма жіптер»</p>			

<p>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.</p>	<p>ойыны. Созылмалы жіппен әр түрлі элементтерді орындату. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>			
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қаңтар айы, 2026 жыл

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

Топ: мектепалды Қызғалдақ тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 05 қаңтар – 09қаңтар 2026 жыл

Дүйсенбі 05.01.	Сейсенбі 06.01.	Сәрсенбі 07.01.	Бейсенбі 08.01	Жұма 09.01
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы:Келбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Міндеттері:Балалардың бірнеше заттардан еңбектеп өту дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу</p> <p>2. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p>	<p>Тақырыбы:Келбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Міндеттері: :2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, икемділікті дамыту;</p> <p>Кіріспе:Сапта бір-бірден жүру,баяу жүгіру.</p> <p>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.</p>			<p>Тақырыбы:Гимнастикалық отырғышта бүйірмен жалғамалы адым арқылы жүру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту.</p> <p>2.Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p>

<p>Спорттық жаттығулар:«Кім алысқа лақтырады» ойыны. балаларға белгігедейін допты жеткізуді машықтау</p> <p>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 алуы керек.</p>	<p>Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен, содан кейін ұшымен қою, тарсылдату.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдармен тартылып, алға қарай еңбектеу 2. Келбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Ырғақтық жаттығығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Кім алысқа лақтырады» ойыны. балаларға белгігедейін допты жеткізуді машықтау</p> <p>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 алуы керек.</p>		<p>Спорттық жаттығулар:«Тапталған жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп,тіреуге ілінген ою –өрнекті орамалды алу тиіс.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 12 қаңтар – 16 қаңтар 2026 жыл

Дүйсенбі 12.01.	Сейсенбі 13.01.	Сәрсенбі 14.01.	Бейсенбі 15.01.	Жұма 16.01
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы: Екі аяқпен жоғары секіру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтығы 40 сантиметр), жағдайлар жасау.</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: "Футбол" Берілген бағытта допты домалату .допты аяқтарымен бір- біріне домалату.</p>	<p>Тақырыбы: Тура сызық бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Міндеттері: Балалардың бірнеше заттардан еңбектеп өту дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу</p> <p>2. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Белбеу сок» Қазақ халық ойыны.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның</p>			<p>Тақырыбы: Шеңберді бір –біріне домалату.</p> <p>Міндеттері: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, икемділікті дамыту;</p> <p>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;</p> <p>2. Шеңберді бір –біріне домалату.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Жұбынды тап» ойынды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>

Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.	дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.			
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 19 қаңтар – 23 қаңтар 2026 жыл

Дүйсенбі 19.01.	Сейсенбі 20.01.	Сәрсенбі 21.01.	Бейсенбі 22.01.	Жұма 23.01.
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы: Гимнастика отырғышта жүру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру қабілеттерін дамыту;</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Мысық пен тышқандар» ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Бәйге» Қазақ ұлттық ойын.</p>	<p>Тақырыбы: Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүруге жағдайлар жасау.</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Мысық пен тышқандар» ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады.</p>			<p>Тақырыбы: Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>Міндеттері: Балалардың допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыруға үйрету;</p> <p>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;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Допты тордан лақтыр» ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады. Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп, бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру,</p>

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 26 қаңтар – 30 қаңтар 2026 жыл

Дүйсенбі 26.01.	Сейсенбі 27.01.	Сәрсенбі 28.01.	Бейсенбі 29.01	Жұма 30.01
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы:Допты бір –біріне домалату.</p> <p>Міндеттері:допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, қабілеттерін дамыту;</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Допты қағып ал» ойын ойнату .</p>	<p>Тақырыбы: Допты тізеге тигізу.</p> <p>Міндеттері:3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Алғақарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Допты мәреге жеткіз» ойын ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.Балалардың</p>			<p>Тақырыбы:Допты жоғары тастау және оны екі қолмен ұстау.</p> <p>Міндеттері:допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру,</p> <p>Негізгі қимылдар:1 .Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</p> <p>2.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Спорттық жаттығулар:Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Тақия тастамақ» Қазақтың ұлттық ойыны</p> <p>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.</p>

<p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>	<p>құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>			
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы ақпан айы, 2026 жыл

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

Топ: мектепалды Қызғалдақ тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 02 ақпан – 06 ақпан 2026 жыл

Дүйсенбі 02.02.	Сейсенбі 03.02.	Сәрсенбі 04.02.	Бейсенбі 05.02	Жұма 06.02
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>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,</p>	<p>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:</p>			<p>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).</p>

<p>секіру (2–3 рет). – Тізеден бүгіле отырып жүру.</p> <p>Қимылды ойын: «Жылан жолы» Мақсаты: Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа, бағытты сақтауға және тепе-теңдікке үйрету.</p> <p>Ұлттық ойын: «Күш сынасу» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Балалардың күшін, төзімділігін және батылдығын дамыту.</p>	<p>– Бір орында тұрып, тізені бүгіп жазу, өкшемен және ұшымен жүру.</p> <p>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.</p> <p>Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Күш пен бірлікті дамыту, ұйымшылдық пен батылдылыққа тәрбиелеу. Өтуі: Балалар екі топқа бөлініп, арқанды белгі бойынша тартады. Ережені сақтап, әділ ойнау талап етіледі.</p>			<p>– Белгіленген арақашықтыққа дейін секіру, бағыттан ауытқымау.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 09 ақпан – 13 ақпан 2026 жыл

Дүйсенбі 09.02.	Сейсенбі 10.02.	Сәрсенбі 11.02.	Бейсенбі 12.02.	Жұма 13.02.
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы: «Пәрменмен секірейік» дамыту.</p> <p>Міндеттері: Балаларды алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіруге үйрету;</p> <p>Құрал-жабдықтар: Доптар (әр балаға 1 дана), қабырға немесе қалқанша, шеңберлер, белгілер, ысқырық, конустар.</p> <p>Жалпы жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Сапқа тұру, амандасу. – Балалар тәрбиешінің пәрменімен сапқа тұрып, амандасады. Жүру жаттығулары: – Өртүрлі қарқында жүру (жай, жылдам, баяу). Қол және иық жаттығулары: – Қолды жан-жаққа сермеу, иықты айналдыру. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, қолмен теңселу арқылы секіру. Негізгі жаттығу: – Допты қабырғаға ұрып, қос қолмен қағып алу. 	<p>Тақырыбы: «Салт аттылар»</p> <p>Мақсаты:</p> <p>Міндеттері: Балаларды бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұруға үйрету;</p> <p>Құрал-жабдықтар: Кішкентай конустар, гимнастикалық таяқшалар, секіргіштер, шеңберлер, ат бейнелі ойын құралдары (немесе орындықтар), ысқырық, доптар.</p> <p>Жалпы жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Сапқа тұру және амандасу. – Балалар «салт аттылар» ретінде тік тұрып, тәрбиешіні тыңдайды. Жүру жаттығулары: – Өртүрлі қарқында жүру (жай, орташа, жылдам). Қол мен иық жаттығулары: – Қолды «аттың тізгінін ұстағандай» жоғары көтеріп, айналдыру. – Қолды жан-жаққа сермеу. Аяқ жаттығулары: – Екі аяқпен секіру. 			<p>Тақырыбы: «Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру»</p> <p>Міндеттері: Балаларды алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіруге үйрету;</p> <p>Құрал-жабдықтар: Гимнастикалық таяқшалар (4–5 дана), шеңберлер, конустар, секіргіштер, ысқырық, доп.</p> <p>Жалпы жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Сапқа тұру және амандасу. – «Біз спортшы балалармыз!» ұранымен көңіл-күй жаттығуы. Жүру жаттығулары: – Өртүрлі бағытта жүру (тік, шеңбер бойымен, бұрылып жүру). – Тәрбиеші пәрменімен тоқтау және қайта жүру. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары-төмен сермеу, айналдыру, шапалақ соғу. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. – Аяқтың ұшымен және өкшесімен жүру. Негізгі жаттығу: – Қатар орналасқан гимнастикалық таяқтардан (аралық 40–50 см) екі аяқпен секіріп өту. – Әр секіру кезінде тепе-теңдік сақтап,

<p>6. Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу және шығару («деммен бірге шар үрлеу» тәсілі).</p> <p>Қимылды ойын: «Пәрмен бойынша қимылда!»</p> <p>Мақсаты: Балаларды тәрбиешінің пәрменін тыңдауға, тез әрі дәл орындауға үйрету.</p> <p>Өтуі: Тәрбиеші «жүр!», «тоқта!», «секір!», «қолды көтер!» сияқты пәрмендер береді. Балалар пәрменді дұрыс орындауы тиіс. Қате орындаған бала ойыннан шығып, бақылаушы болады.</p> <p>Ұлттық ойын:«Қарагие»</p> <p>Мақсаты: Ептілік пен қырағылықты дамыту, қазақтың ұлттық ойын дәстүрін таныстыру.</p> <p>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.</p>	<p>– Бір аяқпен кезек-кезек секіру.</p> <p>5. Негізгі жаттығу: – Заттарды аттап өту және араларымен екі аяқпен қосылып секіру (арақашықтығы 4 м).</p> <p>6. Тыныс алу жаттығулары: – «Желмен жарысу» (терең дем алу, баяу шығару).</p> <p>Қимылды ойын:«Ат шабыс»</p> <p>Мақсаты: Балалардың ептілігін, батылдығын және шапшаңдығын арттыру.</p> <p>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.</p> <p>Ұлттық ойын:«Көкпар» (жеңілдетілген түрі)</p> <p>Мақсаты: Ұлттық дәстүрді таныстыру, ұйымшылдық пен батылдыққа тәрбиелеу.</p> <p>Өтуі: Орталыққа жұмсақ ойыншық немесе қапшық қойылады. Балалар екі топқа бөлініп, белгі бойынша «көкпарды» өз тобына жеткізуге</p>		<p>аяқтың ұшымен түсу.</p> <p>– Қол қозғалысын аяқ қимылымен үйлестіру.</p> <p>6. Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алып, қолды жоғары көтеру; дем шығарып, еңкею.</p> <p>Қимылды ойын: «Кім шапшаң секіреді?»</p> <p>Мақсаты: Ептілікті, шапшаңдықты, үйлесімді қозғалысты дамыту.</p> <p>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.</p> <p>Ұлттық ойын:«Қаздар мен аңшы»</p> <p>Мақсаты: Ұлттық дәстүр мен қимыл үйлесімін дамыту, тапқырлыққа және жылдам шешім қабылдауға тәрбиелеу.</p> <p>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.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	тырысады. Ережені бұзбай, әділ ойнау талап етіледі.			
--	--------------------------------------------------------	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 16 ақпан – 20 ақпан 2026 жыл

Дүйсенбі 16.02.	Сейсенбі 17.02.	Сәрсенбі 18.02.	Бейсенбі 19.02.	Жұма 20.02
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>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. Белгі бойынша кегелдер арасымен</p>	<p>Тақырыбы:Гимнастика отырғышта жүру. Міндеттері: Балаларды ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап 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</p>			<p>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: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 бұғу 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,</p>

<p>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.</p>	<p>ойын. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>			<p>меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 23 ақпан – 27 ақпан 2026 жыл

Дүйсенбі 23.02.	Сейсенбі 24.02.	Сәрсенбі 25.02.	Бейсенбі 26.02.	Жұма 27.02.
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы: 20-25 сантиметр биіктіктен секіру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіруге үйрету;</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Шеңберді жүргіз» белгі арасымен.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Жұбынды тап» ойынды ойнату</p>	<p>Тақырыбы: Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>Міндеттері: Балалардың допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</p> <p>2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Ұстап</p>			<p>Тақырыбы: Келбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Міндеттері: Балалардың әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу</p> <p>2. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Кім алысқа лақтырады» ойыны.</p> <p>балаларға белгіге дейін допты жеткізуді машықтау</p> <p>Спорттық ойын элементтері: "Допты ұстап қал" Балалар бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Бірінші бала өзіне қарсы тұрған балаға доптың лақтырып береді, ол жерге түсірмей қағып алуы керек.</p>

<p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың ойындарын жетілдіру, ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p>	<p>үлгер» ойыны. Балалар екі қатарға тұрады және бір қолмен бір-біріне доп лақтырысады, доп жерге тиген соң екі қолмен қағып алады.</p> <p>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.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>			
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы наурыз айы, 2026 жыл

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

Топ: мектепалды Қызғалдақ тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 02 наурыз – 06наурыз 2026 жыл

Дүйсенбі 02.03.	Сейсенбі 03.03.	Сәрсенбі 04.03.	Бейсенбі 05.03	Жұма 06.03
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>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.</p>	<p>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.</p>			<p>Тақырыбы:Доптарды заттар арасымен домалату.. Міндеттері: Балалардың шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіруқабилеттерін 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 ,</p>

<p>Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады. Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Автомобильдер» ойыны.</p> <p>Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>	<p>Спорттық жаттығулар</p> <p>Дене тәрбиесі мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.</p>		<p>балалар ұстағыштан қаша жөнеледі ,ұстағыш болса біреуін ұстап ,қолын тигізеді.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Белбеу сок» Қазақ халық ойыны.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 09 наурыз – 13 наурыз 2026 жыл

Дүйсенбі 09.03.	Сейсенбі 10.03.	Сәрсенбі 11.03.	Бейсенбі 12.03	Жұма 13.03
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
	<p>Тақырыбы: «Үйлесімділікті сақтаймыз»</p> <p>Міндеттері: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру;</p> <p>Құрал-жабдықтар: Гимнастикалық орындықтар, воландар, ракеткалар, конустар, ысқырық, шеңберлер.</p> <p>Жалпы жаттығулар: 1. Сапқа тұру, амандасу. – «Біз денемізді шынықтырамыз!» ұранымен көңіл-күйді көтеру. 2. Жүру жаттығулары: – Өртүрлі 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:</p>			<p>Тақырыбы: 20-25 сантиметр биіктіктен секіру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру қабілеттерін дамыту. (Кіріспе: Бір тізбекпен жүру, баяу жүгіру.)</p> <p>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.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. 2. 20-25 сантиметр биіктіктен секіру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: балалар қайталайтын және өз элементтерін енгізетін таныс дене жаттығуларын музыкамен әдемі, көрікті орындауды көрсетеді.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Шеңберді жүргіз» белгі арасымен.</p>

	<p>– Қолды жоғары көтеріп терең дем алу, еңкейіп дем шығару.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>		<p>Спорттық ойын элементтері: «Жұбынды тап» ойынды ойнату Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың ойындарын жетілдіру, ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 16 наурыз – 20наурыз 2026 жыл

Дүйсенбі 16.03.	Сейсенбі 17.03.	Сәрсенбі 18.03.	Бейсенбі 19.03	Жұма 20.03
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы:Шеңберлерді бір –біріне домалату.</p> <p>Міндеттері: Балалардың допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр)қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p> <p>2. Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Домалат түсірме»ойыны.</p> <p>Алыс шақырымға допты домалату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Ат жарыс» Қазақ халық ойыны.</p> <p>Екі баладан мәреге дейін атпен жарысу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары</p>	<p>Тақырыбы:Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер.</p> <p>Міндеттері: Балалардың оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру жағдайлар жасау.</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру;</p> <p>2. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Шеңберді домалат» ойыны.</p> <p>Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Доп кімде»ойыны.</p>			<p>Тақырыбы:Допты себетке тастау.</p> <p>Міндеттері: Балалардың допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алуға үйрту;</p> <p>2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Доп себетке» ойыны.Допты заттарға тигізуді ойнату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Тапта үндеме»ойыны.</p> <p>Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды ұсынады.</p> <p>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.</p>

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.			
------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 23 наурыз – 27 наурыз 2026 жыл

Дүйсенбі 23.03.	Сейсенбі 24.03.	Сәрсенбі 25.03.	Бейсенбі 26.03	Жұма 27.03
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
				<p>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.</p>

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы сәуір айы, 2026 жыл

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

Топ: мектепалды Қызғалдақ тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 30 наурыз – 03сәуір 2026 жыл

Дүйсенбі 30.03.	Сейсенбі 31.03.	Сәрсенбі 01.04.	Бейсенбі 02.04	Жұма 03.04
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы:Доптарды заттар арасымен домалату..</p> <p>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;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;</p> <p>2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.Жалпы дамытушы жаттығулар: Алға қарай еңкейіп,</p>	<p>Тақырыбы:Гимнастика отырғышта жүру.</p> <p>Міндеттері:сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруге үйрету;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру дағдысын меңгерту;</p> <p>2.Гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өтуді үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету.</p>			<p>Тақырыбы:Екі аяқпен жоғары секіру.</p> <p>Міндеттері:Балалардың биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіруге үйрету;</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:"Футбол" Берілген бағытта допты домалату .допты</p>

<p>алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Ұстап ал» ойыны.</p> <p>1,2,3-ұстап ал деген белгі бойынша, балалар ұстағыштан қаша жөнеледі, ұстағыш болса біреуін ұстап, қолын тигізеді.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеруге үйрету.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Мысық пен тышқандар» ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады.</p> <p>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.</p>		<p>аяқтарымен бір-біріне домалату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі Обсәуір – 10сәуір 2026 жыл

Дүйсенбі 06.04.	Сейсенбі 07.04.	Сәрсенбі 08.04.	Бейсенбі 09.04.	Жұма 10.04
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>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. Белгі бойынша кегелдер арасымен</p>	<p>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. кілемшелерге желімделінген</p>			<p>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 бұғу 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</p>

<p>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.</p>	<p>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.</p>			
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 13 сәуір – 17 сәуір 2026 жыл

Дүйсенбі 13.04.	Сейсенбі 14.04.	Сәрсенбі 15.04.	Бейсенбі 16.04.	Жұма 17.04
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы: Шеңберлерді бір –біріне домалату.</p> <p>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;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p> <p>2. Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Домалат түсірме» ойыны.</p> <p>Алыс шақырымға допты домалату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Ат жарыс» Қазақ халық ойыны. Екі баладан мәреге дейін атпен жарысу.</p> <p>Дербес қимыл</p>	<p>Тақырыбы: Үрленген доптар арасымен екі аяқпен секірулер.</p> <p>Міндеттері: Балалардың биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секірудағдыларын арттыру;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру;</p> <p>2. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Шеңберді домалат» ойыны.</p> <p>Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Доп кімде» ойыны.</p>			<p>Тақырыбы: Допты себетке тастау.</p> <p>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;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу</p> <p>2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Доп себетке» ойыны. Допты заттарға тигізуді ойнату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Тапта үндеме» ойыны.</p> <p>Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды ұсынады.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау,</p>

<p>белсенділігі.Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>	<p>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.</p>		<p>ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 20 сәуір – 24 сәуір 2026 жыл

Дүйсенбі 20.04.	Сейсенбі 21.04.	Сәрсенбі 22.04.	Бейсенбі 23.04.	Жұма 24.04.
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру икемділікті дамыту;</p> <p>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;</p> <p>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)</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Тапталған жолмен жүру» ойыны.</p> <p>майтабанның алдына алу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p>	<p>Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>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;</p> <p>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 бұгу ,аяқ арасын алшақ ашып допты бір-біріне домалту.</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты тор арқылы тастау.</p> <p>2. Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Тыныс дене жаттығуларын түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеумен сәйкестікте орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Допты тордан лақтыр»ойыны.</p> <p>Балалар тор арқылы бір-біріне</p>			<p>Тақырыбы:Гимнастикалық отырғышта текшелерден аттау арқылы жүру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру дағдыларын дамыту</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.</p> <p>2. Кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Дем ал-дем алма»Тыныс алу жаттығуларын орындату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Аң балалары қалай жүреді»ойыны.</p> <p>Балаларға аң қимылдарын музыкалық ырғақпен жүруді орындату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 27 сәуір – 01 мамыр 2026 жыл

Дүйсенбі 27.04.	Сейсенбі 28.04.	Сәрсенбі 29.04.	Бейсенбі 30.04.	Жұма 01.05
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіруге үйрету;</p> <p>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;</p> <p>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)</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Тапталған жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны.</p>	<p>Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>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</p> <p>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 бұгу ,аяқ арасын алшақ ашып допты бір-біріне домалту.</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты тор арқылы тастау.</p> <p>2. Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Тыныс дене жаттығуларын түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеумен сәйкестікте орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне</p>			

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы мамыр айы, 2026 жыл

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

Топ: мектепалды Қызғалдақ тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 04 мамыр – 08мамыр 2026 жыл

Дүйсенбі 04.05.	Сейсенбі 05.04.	Сәрсенбі 06.04.	Бейсенбі 07.04	Жұма 08.04
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>Міндеттері: Балалардың допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру дағдыларын дамыту;</p> <p>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;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп</p>	<p>Тақырыбы:Гимнастика отырғышта жүру.</p> <p>Міндеттері:тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру дағдысын меңгерту;</p> <p>2.Гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өтуді үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету.</p>			<p>Тақырыбы:Екі аяқпен жоғары секіру.</p> <p>Міндеттері:Балалардың бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіруге жағдайлар жасау.</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:"Футбол" Берілген бағытта допты домалату .допты аяқтарымен бір- біріне домалату.</p>

<p>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.</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу 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.</p>		<p>Дербес қимыл белсенділігі.Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 11мамыр – 15мамыр 2026 жыл

Дүйсенбі 11.05.	Сейсенбі 12.05.	Сәрсенбі 13.05.	Бейсенбі 14.05	Жұма 15.05
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
	<p>Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>Міндеттері:Балалардың допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру жағдайлар жасау.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Алғақарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.</p>			<p>Тақырыбы:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секірудағдыларын дамыту;</p> <p>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;</p> <p>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)</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Кім алысқа секіреді» ойыны. Бір орыннан ұзындыққа секіру.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Соқыртеке» ойыны. Бала «Соқыртеке» болып белгіленген ойыншының көзін байлап, оны бөлменің ортасына апарып, бірнеше рет шыр-көбелек</p>

	<p>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.</p>		<p>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.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 18мамыр – 22мамыр 2026 жыл

Дүйсенбі 18.05.	Сейсенбі 19.05.	Сәрсенбі 20.05.	Бейсенбі 21.05	Жұма 22.05
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру икемділікті дамыту;</p> <p>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;</p> <p>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)</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Кім алысқа секіреді» ойыны.</p>	<p>Тақырыбы:Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер.</p> <p>Міндеттері: Балалардың бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру жағдайлар жасау.</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру;</p> <p>2. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Шеңберді домалат» ойыны.</p> <p>Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Доп кімде» ойыны.</p>			<p>Тақырыбы:Допты себетке тастау.</p> <p>Міндеттері: Балалардың допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу</p> <p>2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Доп себетке» ойыны.Допты заттарға тигізуді ойнату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Тапта үндеме» ойыны.</p> <p>Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды ұсынады.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне</p>

<p>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.</p>	<p>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.</p>		<p>арналған кедергі жолдар жасау.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 25 мамыр – 29 мамыр 2026 жыл

Дүйсенбі 25.05.	Сейсенбі 26.05.	Сәрсенбі 27.05.	Бейсенбі 28.05	Жұма 29.05
10.15 – 10.35	09.50 – 10.10			10.15 – 10.35
<p>Тақырыбы: Гимнастика отырғышта жүру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру қабілеттерін дамыту;</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Мысық пен тышқандар» ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Бәйге» Қазақ ұлттық ойын.</p>	<p>Тақырыбы: Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру;</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Мысық пен тышқандар» ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады.</p>			<p>Тақырыбы: Гимнастика отырғышта жүру.</p> <p>Міндеттері: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Мысық пен тышқандар» ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Бәйге» Қазақ ұлттық ойын.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>

<p>Дербес қимыл белсенділігі.Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>	<p>Спорттық ойын элементтері:«Арқан»ойын ойнау Дербес қимыл белсенділігі.Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау</p>			
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

№1 педагогикалық кеңестің
шешімінде қабылданды

28.08.2025ж.

(күні, айы, жылы)



БЕКІТІМІН

№8 «Күншығар» бөбекжай-балабақшасы

МКҚО меңгерушісі

Ж.Саутбекова

2025ж.

**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ ЖОСПАРЫ ЖӘНЕ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ НЕГІЗІНДЕ
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ НҮСҚАУШЫСЫНЫҢ 2025-2026 ОҚУ ЖЫЛЫНА
МЕКТЕПАЛДЫ «ҚАЫЗҒАЛДАҚ», «ЖҮЛДЫЗ» ТОБЫНА АРНАЛҒАН
ТӘРБИЕЛЕУ-БІЛІМ БЕРУ ПРОЦЕСІНІҢ ЦИКЛОГРАММАСЫ**

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Шегебаев

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қыркүйек айы, 2025 жыл

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

Топ: мектепалдыЖұлдыз тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 01-05 қыркүйек 2025 жыл

Дүйсенбі 01.09.	Сейсенбі 02.09.	Сәрсенбі 03.09.	Бейсенбі 04.09	Жұма 05.09
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы:Тепе-теңдік Міндеттері: Балалардың заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру дағдыларын дамыту; Негізгі қимылдар: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруді үйрену; 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.</p>	<p>Тақырыбы:Допты екі екі қолмен домалату. Міндеттері:Балалардың допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу дағдыларын қалыптастыру; Негізгі қимылдар:Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен қағып алу дағдыларын меңгерту. 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..</p>		<p>Тақырыбы. Табан мен алақанға сүйеніп еңбектеу. Міндеттері:Балаларды шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу дағдыларын дамыту; Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқтары иық деңгейінде қолды иық үстіне қойып ,алдыға артқа айналдыру. қолдары кеуде тұсында,шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Қол белде белді оңға, солға бұру.Аяқ ұшымен секіру . Негізгі қимылдар:1. Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу. 2.Табан мен алақанға сүйеніп еңбектеу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: балалар қайталайтын және өз элементтерін енгізетін таныс дене жаттығуларын музыкамен әдемі , көрікті орындауды көрсетеді. Спорттық жаттығулар: «Тапталған жолмен жүру»майтабанның алдын алу. Спорттық ойын элементтері:«Ат жарыс» Қазақ ұлттық ойын. Екі команда бөлініп ойналады.Ат үстіндегі қимылын салып жарысады.</p>

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф.

Әдіскер

А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 08-12 қыркүйек 2025 жыл

Дүйсенбі 08.09.	Сейсенбі 09.09.	Сәрсенбі 10.09.	Бейсенбі 11.09	Жұма 12.09
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы: Екі аяқпен жоғары секіру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіруге үйрету.</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: "Футбол" Берілген бағытта допты домалату .допты аяқтарымен бір- біріне домалату.</p>	<p>Тақырыбы: Тура сызық бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Міндеттері: Балалардың жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорттық ойын элементтері: «Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны.</p>		<p>Тақырыбы: Шеңберді бір –біріне домалату.</p> <p>Міндеттері: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: . 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды);</p> <p>Негізгі қимылдар: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра домалату;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Жұбынды тап» ойынды ойнату.</p>

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 15-19 қыркүйек 2025 жыл

Дүйсенбі 15.09.	Сейсенбі 16.09.	Сәрсенбі 17.09.	Бейсенбі 18.09	Жұма 19.09
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы:Допты бір –біріне домалату.</p> <p>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</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Допты қағып ал» ойын ойнату .</p>	<p>Тақырыбы: Допты тізеге тигізу.</p> <p>Міндеттері:Балалардың 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды) дағдыларын дамыту.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Алғақарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Допты мәреге жеткіз» ойын ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>		<p>Тақырыбы:Допты жоғары тастау және оны екі қолмен ұстау.</p> <p>Міндеттері:Балалардың шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1 .Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Спорттық жаттығулар:Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Тақия тастамақ» Қазақтың ұлттық ойыны</p>

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 22-26 қыркүйек 2025 жыл

Дүйсенбі 22.09.	Сейсенбі 23.09.	Сәрсенбі 24.09.	Бейсенбі 25.09	Жұма 26.09
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>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. 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.</p>	<p>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. 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.</p>		<p>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. 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 бұғу 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</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қазан айы, 2025 жыл

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

Топ: мектепалды Жұлдыз тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 29 қыркүйек – 3 қазан 2025 жыл

Дүйсенбі 29.09.	Сейсенбі 30.09.	Сәрсенбі 01.10.	Бейсенбі 02.10	Жұма 03.10
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>Міндеттері: Балалардың допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату.</p>	<p>Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>Міндеттері: Балаларды 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).икемділікті дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею.</p> <p>Спорттық жаттығулар Дене тәрбиесі мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p>		<p>Тақырыбы:Доптарды заттар арасымен домалату..</p> <p>Міндеттері: БалалардыҚолды алға көтеріп оңға, солға бұрылуқабилеттерін дамыту.</p> <p>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).</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Ұстап ал»ойыны. 1,2,3-ұстап ал деген белгі бойынша , балалар ұстағыштан қаша жөнеледі ,ұстағыш болса біреуін ұстап ,қолын тигізеді.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны.</p>

Дүйсенбі 06.10.	Сейсенбі 07.10.	Сәрсенбі 08.10.	Бейсенбі 09.10	Жұма 10.10
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>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 кеткенін сұрайды.</p>	<p>Тақырыбы:Допты тура бағытта домалау. Міндеттері: Балаларды аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру дағдыларын дамыту; Негізгі қимылдар: 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Спорттық жаттығулар: «Жол бойынша қаз қаз жүру» ойыны. кілемшелерге желімделінген малтатастан . Спорттық ойын элементтері:«Өзіңе жұп тап» ойыны. Ойыншыларға бір-бірден жалаудан таратады . «Өзіңе жұп тап»сөзбен, түстері бірдей жалаулары бар балалар жұп құрады.</p>		<p>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; 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 айналдырады.</p>

Дүйсенбі 13.10.	Сейсенбі 14.10.	Сәрсенбі 15.10.	Бейсенбі 16.10	Жұма 17.10
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы:Шеңберлерді бір –біріне домалату.</p> <p>Міндеттері: Балаларды қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p> <p>2. Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Домалат түсірме»ойыны.</p> <p>Алыс шақырымға допты домалату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Ат жарыс» Қазақ халық ойыны.</p> <p>Екі баладан мәреге дейін атпен жарысу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар органы құру.</p>	<p>Тақырыбы:Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер.</p> <p>Міндеттері:екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіруге үйрету.</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру;</p> <p>2. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Шеңберді домалат» ойыны.</p> <p>Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Доп кімде»ойыны.</p> <p>Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің табады .</p>		<p>Тақырыбы:Допты себетке тастау.</p> <p>Міндеттері: Балаларды допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу</p> <p>2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Доп себетке» ойыны.Допты заттарға тигізуді ойнату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Тапта үндеме»ойыны.</p> <p>Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды ұсынады.</p>

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Дүйсенбі 20.10.	Сейсенбі 21.10.	Сәрсенбі 22.10.	Бейсенбі 23.10	Жұма 24.10
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы: Гимнастикалық отырғышта текшелерден аттау арқылы жүру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Дем ал-дем алма» Тыныс алу жаттығуларын орындату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Аң балалары қалай жүреді» ойыны. Балаларға аң қимылдарын музыкалық ырғақпен жүруді орындату.</p>	<p>Тақырыбы: Гимнастикалық отырғышта бастағы дорба арқылы жүру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру икемділікті дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруге үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Саусақтарды аяқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Еңбектеу» ойыны. 10м дейінгі қашықтықтағы тік сызықтың бойымен заттардың арасынан ирелендеп, тізерлеп еңбектеу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Созылма жіптер» ойыны. Созылмалы жіппен әр түрлі элементтерді орындату.</p>		<p>Тақырыбы: Доптарды бір-біріне беру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Аламан тыныс алу гимнастикасы» Бір қалыпты, ұзақ дем шығару.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Арқан түйю» Қазақ ұлттық ойыны. Балалар арқан үстімен секіріп тұрады да кімде-кімнің аяғына арқан ілініп секіре алмай қалса ол бала ойынан шығады.</p>

Дүйсенбі 27.10.	Сейсенбі 28.10.	Сәрсенбі 29.10.	Бейсенбі 30.10	Жұма 31.10
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы:Допты бір біріне төменнен лақтыру және екі қолмен қағып алу.</p> <p>Міндеттері:Балалардың допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын арттыру.</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2. 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Баяу жүру» Демді ішке алуда қолды жаң- жаққа көтеру, демді сыртқа шығаруда –төмен түсіру, т-у-у-у-у ұзақ дыбысын айту.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Жапалақ» ойыны. Күндіз дегенде белгісімен балалар залда жүгіреді түн дегенде қатып тұрып қалады .</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>	<p>Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>Міндеттері:3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>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).</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату.</p>		<p>Тақырыбы:Доптарды заттар арасымен домалату..</p> <p>Міндеттері: Балаларды қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу дағдыларын дамыту;</p> <p>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;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Ұстап ал»ойыны. 1,2,3-ұстап ал деген белгі бойынша , балалар ұстағыштан қаша жөнеледі ,ұстағыш болса біреуін ұстап ,қолын тигізеді.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны.</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қараша айы, 2025 жыл

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

Топ: мектепалды Жұлдыз тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 03 қараша – 07 қараша 2025 жыл

Дүйсенбі 03.11.	Сейсенбі 04.11.	Сәрсенбі 05.11.	Бейсенбі 06.11	Жұма 07.11
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>Міндеттері: Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.</p>	<p>Тақырыбы: «Кел, күш сынасайық»</p> <p>Міндеттері: Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу үйрету.</p> <p>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.</p> <p>1. «Күн мен жаңбыр» – денені сергіту, созылу жаттығулары.</p> <p>2. Қол, аяқ, иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.</p> <p>3. Тепе-теңдік сақтау – бір аяқпен тұру, қолды жанға созу.</p> <p>Қимылды ойын: «Кім епті?» – балалар кедергілерден өтіп, заттар арасымен жүгіреді.</p> <p>Ұлттық ойын: «Арқан тарту» – күш пен бірлікті дамыту.</p>		<p>Тақырыбы:«Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру»</p> <p>Міндеттері: Балаларды тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүруді үйрету.</p> <p>Құрал-жабдықтар: Арқан (немесе гимнастикалық қанат), шеңберлер, конустар, жалаушалар, музыкалық сүйемелдеу, төсеніштер.</p> <p>Жалпы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</p> <p>Қимылды ойын: «Тепе-теңдікті сақта!»</p> <p>Ұлттық ойын: «Ақ серек, көк серек»</p>

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 10 қараша – 14 қараша 2025 жыл

Дүйсенбі 10.11.	Сейсенбі 11.11.	Сәрсенбі 12.11.	Бейсенбі 13.11	Жұма 14.11
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы: «Шынықсаң шымыр боласың»</p> <p>Міндеттері: Балаларды қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), бір орында тұрып биіктікке секіруге дағдыландыру.</p> <p>Жалпы жаттығулар: 1. Бой сергіту: “Қолды жоғары – төмен түсір” (2–3 рет). 2. Иық жаттығулары: қолды айналдыру, иықты көтеру-түсіру.</p> <p>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.</p>	<p>Тақырыбы: «Болашақ спортшылар»</p> <p>Міндеттері: Балаларды түзу бағытта адымдап жүруге үйрету.</p> <p>Жалпы жаттығулар: 1. Сапқа тұру, сәлемдесу. 2. Тыныс алу жаттығулары – «Күнге қарап тыныс алайық».</p> <p>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.</p> <p>Ұлттық ойын: «Қоян мен түлкі» Мақсаты: Балалардың шапшаңдық, қашу және қуу қозғалыстарын жетілдіру. Өтуі: Бір бала — «түлкі», қалғандары — «қояндар». Түлкі белгі бойынша қояндарды ұстайды.</p>		<p>Тақырыбы: «Спорт әлеміне саяхат»</p> <p>Міндеттері: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеуге (3 метр) дағдыландыру.</p> <p>Жалпы жаттығулар: 1. Сапқа тұру, сәлемдесу. «Сәлем, спорт!» – ұраны арқылы сабаққа қызығушылық ояту. 2. Тыныс алу жаттығулары: «Терең тыныс алайық, спортшылардай болайық!»</p> <p>Қимылды ойын: «Допты жіптен асыра лақтыр!» Мақсаты: Балаларды қос қолмен жоғары және жіптің үстінен лақтыруға үйрету.</p> <p>Ұлттық ойын: «Асық ату» Мақсаты: Балалардың көз мөлшерін, дәлдігін және қол ептілігін дамыту. Өтуі: Балалар белгіленген қашықтықтан асықты дәл көздеп атып, ұпай жинайды.</p>

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Дүйсенбі 17.11.	Сейсенбі 18.11.	Сәрсенбі 19.11.	Бейсенбі 20.11	Жұма 21.11
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>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!» 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.</p>	<p>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 шапшандығын, ептілігін, батылдығын дамыту; ұжымдық ойын дағдысын қалыптастыру.</p>		<p>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: «Қаракұмық» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Шапшандық, дәлдік және ұжымдық әрекет дағдыларын дамыту. жинайды.</p>

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 24 қараша – 28 қараша 2025 жыл

Дүйсенбі 24.11.	Сейсенбі 25.11.	Сәрсенбі 26.11.	Бейсенбі 27.11	Жұма 28.11
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы: Сапқа тұр!</p> <p>Мақсаты:</p> <p>Міндеттері: Балаларды қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), бір орында тұрып биіктікке секіруге үйрету.</p> <p>Құрал-жабдықтар: Гимнастикалық орындықтар, белгі, арқан, әуен.</p> <p>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</p> <p>Қимылды ойын: «Кім жылдам еңбектейді?»</p> <p>Ұлттық ойын: «Арқан тарту»</p> <p>4. Қорытынды: тыныс алу жаттығулары, сабақты қорытындылау.</p>	<p>Тақырыбы: «Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту»</p> <p>Міндеттері: Балаларды допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеуге (арақашықтығы 3-4 метр) үйрету.</p> <p>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).</p> <p>Негізгі жаттығу: жіптің астымен тура және жанымен еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Кім тез өтеді?»</p> <p>Ұлттық ойын: «Қуыр-қуыр, қуырмаш».</p>		<p>Тақырыбы: «Кел, күш сынасайық»</p> <p>Міндеттері: Балаларды допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алуға үйрету.</p> <p>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.</p> <p>1. «Күн мен жаңбыр» – денені сергіту, созылу жаттығулары.</p> <p>2. Қол, аяқ, иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.</p> <p>3. Тепе-теңдік сақтау – бір аяқпен тұру, қолды жанға созу.</p> <p>Қимылды ойын: «Кім епті?» – балалар кедергілерден өтіп, заттар арасымен жүгіреді.</p> <p>Ұлттық ойын: «Арқан тарту» – күш пен бірлікті дамыту.</p>

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы желтоқсан айы, 2025 жыл

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

Топ: мектепалды Жұлдыз тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 01 желтоқсан – 05 желтоқсан 2025 жыл

Дүйсенбі 01.12.	Сейсенбі 02.12.	Сәрсенбі 03.12.	Бейсенбі 04.12	Жұма 05.12
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>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 Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар: «Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады .</p>	<p>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 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.</p>		<p>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; 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 бұғу және тік көтеруге үйрету. Спорттық жаттығулар:«Тапталған жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу. Спорттық ойын элементтері: «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп,тіреуге ілінген ою –өрнекті орамалды алу тиіс.</p>

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев ФӘдіскер

Г.Мамырова

Дүйсенбі 08.12.	Сейсенбі 09.12.	Сәрсенбі 10.12.	Бейсенбі 11.12	Жұма 12.12
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы: Гимнастикалық отырғышта жербауырлап еңбектеу, қолмен тартылу.</p> <p>Міндеттері: Балаларды 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды) қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Үлкен болып өс» тыныс алу гимнастикасы Бір қалыпты ұзақ дем шығаруды дамыту.</p>	<p>Тақырыбы: Допты жанында тұрғанға беру, заттар арасымен екі аяқпен секіру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) икемділікті дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен қағып алу дағдыларын меңгерту.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Кім алысқа лақтырады» ойыны. балаларға белгіге дейін допты жеткізуді машықтау</p> <p>Спорттық ойын элементтері: "Допты жіберме" Доппен ойнату. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып ,түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру.</p>		<p>Тақырыбы: Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>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;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Тапталған жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп, тіреуге ілінген ою –өрнекті орамалды алу тиіс.</p>

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Дүйсенбі 15.12.	Сейсенбі 16.12.	Сәрсенбі 17.12.	Бейсенбі 18.12	Жұма 19.12
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
		<p>Тақырыбы:Қарды алысқа лақтыру.Шанамен сырғанау.</p> <p>Міндеттері:Балаларды Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру</p> <p>2. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Аққалаға кім тез жетеді» ойыны .Балалар топқа бөлініп жарысады.</p>		<p>Тақырыбы:Отырғыштан секірулер (биіктік20 см.), допты заттарарасымен домалату.</p> <p>Міндеттері:Балалардың 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыруға жағдайлар жасау.</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Пингвиндер» ойыны. пингвин жүрістерін орындату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Ұшақ» ойыны. балаларды бір-біріне соғылмай жүгіруге , белгі бойынша қозғалуға үйрету.</p>

Дүйсенбі 22.12.	Сейсенбі 23.12.	Сәрсенбі 24.12.	Бейсенбі 25.12	Жұма 26.12
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы: Отырғыштан секірулер (биіктік 25 см.), допты заттарарасымен домалату. Тар жолда жүгіру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіруге жағдайлар жасау.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Жол бойынша қаз-қаз басып жүру» ойыны. Бірінің артынан бірі жүріп қаз қимылдарын орындайды.</p>	<p>Тақырыбы: Шанамен сырғанау.</p> <p>Міндеттері: Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Қара құлақ» ойыны. Ойынға 5-10 бала қатысады. Оңаша жерге топтасады.</p>		<p>Тақырыбы: Доптарды бір-бірне екі қолмен бастан асыра тәсілмен тастау.</p> <p>Міндеттері: Балалардың 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Шеңберді домалат» ойыны.</p> <p>Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Доп кімде» ойыны.</p> <p>Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің табады .</p>

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г. Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 29 желтоқсан – 02 қаңтар 2026 жыл

Дүйсенбі 29.12.	Сейсенбі 30.12.	Сәрсенбі 31.12.	Бейсенбі 01.01	Жұма 02.01
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы:Шеңберді бір –біріне домалату.</p> <p>Міндеттері:2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, икемділікті дамыту;</p> <p>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;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады .</p>	<p>Тақырыбы:Гимнастикалық отырғышта бастағы дорба арқылы жүру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүруге үйрету;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруге үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Еңбектеу»ойыны. 10м дейінгі қашықтықтағы тік сызықтың бойымен заттардын арасынан ирелендеп, тізерлеп еңбектеу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Созылма жіптер» ойыны. Созылмалы жіппен әр түрлі элементтерді орындату.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қаңтар айы, 2026 жыл

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

Топ: мектепалды Жұлдыз тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 05 қаңтар – 09 қаңтар 2026 жыл

Дүйсенбі 05.01.	Сейсенбі 06.01.	Сәрсенбі 07.01.	Бейсенбі 08.01	Жұма 09.01
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>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. 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 доптың лақтырып береді, ол жерге түсірмей қағып алуы керек.</p>		<p>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 тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар:«Тапталған жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу.</p>	

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Дүйсенбі 12.01.	Сейсенбі 13.01.	Сәрсенбі 14.01.	Бейсенбі 15.01	Жұма 16.01
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>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. Дербес қимыл белсенділігі.Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.</p>	<p>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.</p>		<p>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.</p>

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Дүйсенбі 19.01.	Сейсенбі 20.01.	Сәрсенбі 21.01.	Бейсенбі 22.01	Жұма 23.01
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы: Гимнастика отырғышта жүру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру қабілеттерін дамыту;</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Мысық пен тышқандар» ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Бәйге» Қазақ ұлттық ойын.</p>	<p>Тақырыбы: Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүруге жағдайлар жасау.</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Мысық пен тышқандар» ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Арқан» ойын ойнау</p>		<p>Тақырыбы: Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>Міндеттері: Балалардың допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыруға үйрету;</p> <p>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;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Допты тордан лақтыр» ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады. Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп, бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату.</p>

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г. Мамырова

Дүйсенбі 26.01.	Сейсенбі 27.01.	Сәрсенбі 28.01.	Бейсенбі 29.01	Жұма 30.01
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы:Допты бір –біріне домалату.</p> <p>Міндеттері:допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, қабілеттерін дамыту;</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Допты қағып ал» ойын ойнату .</p>	<p>Тақырыбы: Допты тізеге тигізу.</p> <p>Міндеттері:3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Алғақарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Допты мәреге жеткіз» ойын ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>		<p>Тақырыбы:Допты жоғары тастау және оны екі қолмен ұстау.</p> <p>Міндеттері:допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру,</p> <p>Негізгі қимылдар:1 .Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</p> <p>2.Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Спорттық жаттығулар:Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Тақия тастамақ» Қазақтың ұлттық ойыны</p> <p>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.</p>

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы ақпан айы, 2026 жыл

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

Топ: мектепалды Жұлдыз тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 02 ақпан – 06 ақпан 2026 жыл

Дүйсенбі 02.02.	Сейсенбі 03.02.	Сәрсенбі 04.02.	Бейсенбі 05.02	Жұма 06.02
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы:«Кедергілерден өту»</p> <p>Міндеттері: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.</p> <p>Жалпы жаттығулар: 1. Балалар өз еріктерімен сапқа тұрып, тәрбиеші рапорт қабылдайды.</p> <p>Қимылды ойын: «Жылан жолы» Мақсаты: Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа, бағытты сақтауға және тепе-теңдікке үйрету.</p> <p>Ұлттық ойын: «Күш сынасу» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Балалардың күшін, төзімділігін және батылдығын дамыту.</p>	<p>Тақырыбы:«Қысқы қызықтар»</p> <p>Міндеттері: белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.</p> <p>Жалпы жаттығулар: 1. Сапқа тұру және сәлемдесу. Балалар өз еркімен сапқа тұрып, тәрбиешіні тыңдайды.</p> <p>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.</p> <p>Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Күш пен бірлікті дамыту, ұйымшылдық пен батылдыққа тәрбиелеу.</p>		<p>Тақырыбы:«Кішкентай доптар»</p> <p>Міндеттері: допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу,</p> <p>Жалпы жаттығулар: 1. Сапқа тұру және сәлемдесу. – Балалар өз еркімен сапқа тұрып, тәрбиешімен амандасады.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Дүйсенбі 09.02.	Сейсенбі 10.02.	Сәрсенбі 11.02.	Бейсенбі 12.02	Жұма 13.02
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы: «Пәрменмен секірейік» дамыту.</p> <p>Міндеттері: Балаларды алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіруге үйрету;</p> <p>Құрал-жабдықтар: Доптар (әр балаға 1 дана), қабырға немесе қалқанша, шеңберлер, белгілер, ысқырық, конустар.</p> <p>Жалпы жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Сапқа тұру, амандасу. – Балалар тәрбиешінің пәрменімен сапқа тұрып, амандасады. Жүру жаттығулары: – Өртүрлі қарқында жүру (жай, жылдам, баяу). Қол және иық жаттығулары: – Қолды жан-жаққа сермеу, иықты айналдыру. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, қолмен теңселу арқылы секіру. Негізгі жаттығу: – Допты қабырғаға ұрып, қос қолмен қағып алу. Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алу және шығару 	<p>Тақырыбы: «Салт аттылар»</p> <p>Мақсаты:</p> <p>Міндеттері: Балаларды бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұруға үйрету;</p> <p>Құрал-жабдықтар: Кішкентай конустар, гимнастикалық таяқшалар, секіргіштер, шеңберлер, ат бейнелі ойын құралдары (немесе орындықтар), ысқырық, доптар.</p> <p>Жалпы жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Сапқа тұру және амандасу. – Балалар «салт аттылар» ретінде тік тұрып, тәрбиешіні тыңдайды. Жүру жаттығулары: – Өртүрлі қарқында жүру (жай, орташа, жылдам). Қол мен иық жаттығулары: – Қолды «аттың тізгінін ұстағандай» жоғары көтеріп, айналдыру. – Қолды жан-жаққа сермеу. Аяқ жаттығулары: – Екі аяқпен секіру. – Бір аяқпен кезек-кезек секіру. Негізгі жаттығу: – Заттарды аттап өту және араларымен екі аяқпен қосылып секіру (арақашықтығы 4 м). 		<p>Тақырыбы: «Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру»</p> <p>Міндеттері: Балаларды алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіруге үйрету;</p> <p>Құрал-жабдықтар: Гимнастикалық таяқшалар (4–5 дана), шеңберлер, конустар, секіргіштер, ысқырық, доп.</p> <p>Жалпы жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Сапқа тұру және амандасу. – «Біз спортшы балалармыз!» ұранымен көңіл-күй жаттығуы. Жүру жаттығулары: – Өртүрлі бағытта жүру (тік, шеңбер бойымен, бұрылып жүру). – Тәрбиеші пәрменімен тоқтау және қайта жүру. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары-төмен сермеу, айналдыру, шапалақ соғу. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. – Аяқтың ұшымен және өкшесімен жүру. Негізгі жаттығу: – Қатар орналасқан гимнастикалық таяқтардан (аралық 40–50 см) екі аяқпен секіріп өту. – Өр секіру кезінде тепе-теңдік сақтап, аяқтың ұшымен түсу. – Қол қозғалысын аяқ қимылымен үйлестіру. Тыныс алу жаттығулары: – Терең дем алып, қолды жоғары көтеру; дем

	<p>(«деммен бірге шар үрлеу» тәсілі).</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>б. Тыныс алу жаттығулары: – «Желмен жарысу» (терең дем алу, баяу шығару).</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>шығарып, еңкею.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Дүйсенбі 16.02.	Сейсенбі 17.02.	Сәрсенбі 18.02.	Бейсенбі 19.02	Жұма 20.02
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>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. Белгі бойынша кегелдер арасымен самакатпен жүріп өту.</p>	<p>Тақырыбы:Гимнастика отырғышта жүру. Міндеттері: Балаларды ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап 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</p>		<p>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: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 бұғу 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</p>

	<p>Спорттық ойын элементтері: «Мені қуып жетіндер» ойын ойнату. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>	<p>құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>		
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Дүйсенбі 23.02.	Сейсенбі 24.02.	Сәрсенбі 25.02.	Бейсенбі 26.02	Жұма 27.02
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы:20-25 сантиметр биіктіктен секіру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіруге үйрету;</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Шеңберді жүргіз» белгі арасымен.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p>	<p>Тақырыбы:Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>Міндеттері:Балалардың допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</p> <p>2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Ұстап үлгер» ойыны.Балалар екі қатарға тұрады және бір қолмен бір-біріне доп лақтырысады, доп жерге тиген соң екі қолмен қағып алады.</p>		<p>Тақырыбы:Келбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Міндеттері:Балалардың әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу</p> <p>2. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Кім алысқа лақтырады» ойыны. балаларға белгігедейін допты жеткізуді машықтау</p> <p>Спорттық ойын элементтері:." Допты ұстап қал"Балалар бір-біріне қарама-қарсы тұрады.Бірінші бала өзіне қарсы тұрған балаға доптың лақтырып береді, ол жерге түсірмей қағып алуы керек.</p>

	<p>«Жұбынды тап» ойынды ойнату Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың ойындарын жетілдіру, ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p>	<p>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. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>		
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы наурыз айы, 2026 жыл

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

Топ: мектепалды Жұлдыз тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 02 наурыз – 06наурыз 2026 жыл

Дүйсенбі 02.03.	Сейсенбі 03.03.	Сәрсенбі 04.03.	Бейсенбі 05.03	Жұма 06.03
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
<p>Тақырыбы:20-25 сантиметр биіктіктен секіру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіруге үйрету;</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p>	<p>Тақырыбы:Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>Міндеттері:Балалардың допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</p> <p>2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды</p>	<p>Тақырыбы:Келбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Міндеттері:Балалардың әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу</p> <p>2. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Кім алысқа лақтырады» ойыны.</p> <p>балаларға белгігедейін допты жеткізуді машықтау</p> <p>Спорттық ойын элементтері::" Допты</p>		

	<p>аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Шеңберді жүргіз» белгі арасымен.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Жұбынды тап» ойынды ойнату</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың ойындарын жетілдіру, ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p>	<p>айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Ұстап үлгер» ойыны. Балалар екі қатарға тұрады және бір қолмен бір-біріне доп лақтырысады, доп жерге тиген соң екі қолмен қағып алады.</p> <p>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.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>	<p>ұстап қал"Балалар бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Бірінші бала өзіне қарсы тұрған балаға доптың лақтырып береді, ол жерге түсірмей қағып алуы керек.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Дүйсенбі 09.03.	Сейсенбі 10.03.	Сәрсенбі 11.03.	Бейсенбі 12.03	Жұма 13.03
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы: «Үйлесімділікті сақтаймыз»</p> <p>Міндеттері: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру;</p> <p>Құрал-жабдықтар: Гимнастикалық орындықтар, воландар, ракеткалар, конустар, ысқырық, шеңберлер.</p> <p>Жалпы жаттығулар: 1. Сапқа тұру, амандасу. – «Біз денемізді шынықтырамыз!» ұранымен көңіл-күйді көтеру. 2. Жүру жаттығулары: – Өртүрлі 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</p>	<p>Тақырыбы: Отырғыштан секірулер (биіктік 20 см.), допты заттарарасымен домалату.</p> <p>Міндеттері: Балалардың допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр) жағдайлар жасау.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру. 2. Екі тізенің арасына қашықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Пингвиндер» ойыны. пингвин жүрістерін орындату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Ұшақ» ойыны. балаларды бір-біріне соғылмай жүгіруге, белгі бойынша қозғалуға</p>		<p>Тақырыбы: 20-25 сантиметр биіктіктен секіру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру қабілеттерін дамыту. (Кіріспе: Бір тізбекпен жүру, баяу жүгіру.)</p> <p>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.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. 2. 20-25 сантиметр биіктіктен секіру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: балалар қайталайтын және өз элементтерін енгізетін таныс дене жаттығуларын музыкамен әдемі, көрікті орындауды көрсетеді.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Шеңберді жүргіз» белгі арасымен.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Жұбынды тап» ойынды ойнату</p>

	<p>алу, еңкейіп дем шығару.</p> <p>Қимылды ойын: «Допты түсірме!»</p> <p>Мақсаты: Қолдың ептілігін, көз мөлшерін және үйлесімді қимылды дамыту.</p> <p>Өтуі: Балалар шеңбер бойымен тұрады. Воланды ракеткамен бір-біріне қағып береді. Кім воланды түсірмесе және дұрыс бағыттаса, сол жеңімпаз атанады.</p> <p>Ұлттық ойын:«Асық ату»</p> <p>Мақсаты: Қазақтың ұлттық ойындары арқылы дәлдікке, зейінділікке және ұқыптылыққа тәрбиелеу.</p> <p>Өтуі: Балалар кезекпен асық атып, нысанаға дәл тигізуге тырысады. Ойын барысында бір-бірін қолдап, ережені сақтай білуге үйренеді.</p>	<p>үйрету.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>	<p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың ойындарын жетілдіру, ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 16 наурыз – 20наурыз 2026 жыл

Дүйсенбі 16.03.	Сейсенбі 17.03.	Сәрсенбі 18.03.	Бейсенбі 19.03	Жұма 20.03
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы:Шеңберлерді бір – біріне домалату.</p> <p>Міндеттері: Балалардың допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр)қабілеттерін дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p> <p>2. Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Домалат түсірме»ойыны.</p> <p>Алыс шақырымға допты домалату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Ат жарыс» Қазақ халық ойыны.</p> <p>Екі баладан мәреге дейін атпен жарысу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар органы құру.</p>	<p>Тақырыбы:Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер.</p> <p>Міндеттері: Балалардың оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру жағдайлар жасау.</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру;</p> <p>2. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Шеңберді домалат» ойыны.</p> <p>Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Доп кімде»ойыны.</p> <p>Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің табады .</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі .Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше</p>		<p>Тақырыбы:Допты себетке тастау.</p> <p>Міндеттері: Балалардың допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алуға үйрту;</p> <p>2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Доп себетке» ойыны.Допты заттарға тигізуді ойнату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Тапта үндеме»ойыны.</p> <p>Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды ұсынады.</p> <p>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.</p>

		ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.		
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы сәуір айы, 2026 жыл

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

Топ: мектепалды Жұлдыз тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 30 наурыз – 03сәуір 2026 жыл

Дүйсенбі 30.03.	Сейсенбі 31.03.	Сәрсенбі 01.04.	Бейсенбі 02.04	Жұма 03.04
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
<p>Тақырыбы:Доптарды заттар арасымен домалату..</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p>	<p>Тақырыбы:Гимнастика отырғышта жүру.</p> <p>Міндеттері:сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруге үйрету;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, пашырап жүру дағдысын меңгерту; 2.Гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өтуді үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею.</p>	<p>Тақырыбы:Екі аяқпен жоғары секіру.</p> <p>Міндеттері:Балалардың биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіруге үйрету;</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:"Футбол" Берілген бағытта допты домалату</p>		

	<p>қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Ұстап ал» ойыны.</p> <p>1,2,3-ұстап ал деген белгі бойынша, балалар ұстағыштан қаша жөнеледі, ұстағыш болса біреуін ұстап, қолын тигізеді.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>	<p>Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеруге үйрету.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Мысық пен тышқандар» ойын ойнау.</p> <p>Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады.</p> <p>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.</p>	<p>.допты аяқтарымен бір-біріне домалату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Дүйсенбі 06.04.	Сейсенбі 07.04.	Сәрсенбі 08.04.	Бейсенбі 09.04	Жұма 10.04
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>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. Белгі бойынша кегелдер арасымен самакатпен жүріп өту. Спорттық ойын элементтері: «Мені қуып жетіндер» ойын ойнату.</p>	<p>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. кілемшелерге желімделінген малтатастан . Спорттық ойын элементтері:«Өзіңе жұп тап» ойыны. Ойыншыларға бір-бірден жалаудан</p>		<p>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 бұғу 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</p>

	<p>Дербес қимыл белсенділігі.Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>	<p>таратады . «Өзіңе жұп тап»сөзбен, түстері бірдей жалаулары бар балалар жұп құрады.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 13 сәуір – 17 сәуір 2026 жыл

Дүйсенбі 13.04.	Сейсенбі 14.04.	Сәрсенбі 15.04.	Бейсенбі 16.04	Жұма 17.04
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы: Шеңберлерді бір –біріне домалату.</p> <p>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;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p> <p>2. Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Домалат түсірме» ойыны.</p> <p>Алыс шақырымға допты домалату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Ат жарыс» Қазақ халық ойыны.</p> <p>Екі баладан мәреге дейін атпен жарысу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін</p>	<p>Тақырыбы: Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер.</p> <p>Міндеттері: Балалардың биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секірудағдыларын арттыру;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру;</p> <p>2. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Шеңберді домалат» ойыны.</p> <p>Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Доп кімде» ойыны.</p> <p>Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің табады .</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі</p>		<p>Тақырыбы: Допты себетке тастау.</p> <p>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;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу</p> <p>2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Түзу бағытта адымдап жүру.</p> <p>Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Доп себетке» ойыны. Допты заттарға тигізуді ойнату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Тапта үндеме» ойыны.</p> <p>Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды ұсынады.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл</p>

	эртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	.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

Г.Мамырова

Дүйсенбі 20.04.	Сейсенбі 21.04.	Сәрсенбі 22.04.	Бейсенбі 23.04	Жұма 24.04
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру икемділікті дамыту;</p> <p>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;</p> <p>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)</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Тапталған жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз</p>	<p>Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>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;</p> <p>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 бұғу ,аяқ арасын алшақ ашып допты бір-біріне домалту.</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты тор арқылы тастау.</p> <p>2. Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Тыныс дене жаттығуларын түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеумен сәйкестікте орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p>		<p>Тақырыбы:Гимнастикалық отырғышта текшелерден аттау арқылы жүру.</p> <p>Міндеттері: Балалардың сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру дағдыларын дамыту</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.</p> <p>2. Кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Дем ал-дем алма»Тыныс алу жаттығуларын орындату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Аң балалары қалай жүреді»ойыны. Балаларға аң қимылдарын музыкалық ырғақпен жүруді орындату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық</p>

	<p>секіріп түсіп, тіреуге ілінген ою – өрнекті орамалды алу тиіс. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>	<p>«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.</p>		<p>жабдықтары бар ортаны құру.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Дүйсенбі 27.04.	Сейсенбі 28.04.	Сәрсенбі 29.04.	Бейсенбі 30.04	Жұма 01.05
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіруге үйрету;</p> <p>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;</p> <p>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)</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Тапталған жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп, тіреуге ілінген ою –</p>	<p>Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>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</p> <p>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 бұғу , аяқ арасын алшақ ашып допты бір-біріне домалту.</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты тор арқылы тастау. 2. Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Тыныс дене жаттығуларын түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеумен сәйкестікте орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Допты тордан лақтыр» ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады. Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p>		

	<p>өрнекті орамалды алу тиіс. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>	<p>«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.</p>		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы мамыр айы, 2026 жыл

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

Топ: мектепалды Жұлдыз тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 04 мамыр – 08мамыр 2026 жыл

Дүйсенбі 04.05.	Сейсенбі 05.05.	Сәрсенбі 06.05.	Бейсенбі 07.05	Жұма 08.05
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
<p>Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>Міндеттері: Балалардың допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтырудағдыларын дамыту;</p> <p>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;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p>	<p>Тақырыбы:Гимнастика отырғышта жүру.</p> <p>Міндеттері:тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қабілеттерін дамыту;</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы</p>	<p>Тақырыбы:Екі аяқпен жоғары секіру.</p> <p>Міндеттері:Балалардың бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіруге жағдайлар жасау.</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:"Футбол"</p>		

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Дүйсенбі 11.05.	Сейсенбі 12.05.	Сәрсенбі 13.05.	Бейсенбі 14.05	Жұма 15.05
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы:Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p>Міндеттері:Балалардың допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру жағдайлар жасау.</p> <p>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;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Алғақарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Допты тордан лақтыр» ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере</p>	<p>Тақырыбы:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секірудағдыларын дамыту;</p> <p>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)</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Кім алысқа секіреді» ойыны. Бір орыннан ұзындыққа секіру.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Соқыртеке» ойыны.</p>		<p>Тақырыбы:Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>Міндеттері:Балалардың допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру дағдыларын дамыту;</p> <p>Кіріспе: Бір тізбекпен жүру,баяу жүгіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:аяқтары иық деңгейінде , қол белде, басты оңға , солға қарату .Аяқтары иық деңгейінде қолды иық үстіне қойып ,алдыға артқа айналдыру. қолдары кеуде тұсында,шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Қол белде белді оңға, солға бұру.Аяқ ұшымен секіру .</p> <p>Негізгі қимылдар:1. 20-25 сантиметр биіктіктен секіру.2. Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: балалар қайталайтын және өз элементтерін енгізетін таныс дене жаттығуларын музыкамен әдемі , көрікті орындауды көрсетеді.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Ұстап үлгер» ойыны.Балалар екі қатарға тұрады және бір қолмен бір-біріне доп лақтырысады, доп жерге тиген соң екі қолмен қағып алады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Күн</p>

	<p>отырып ойынды ойнату. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>	<p>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.</p>		<p>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. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Дүйсенбі 18.05.	Сейсенбі 19.05.	Сәрсенбі 20.05.	Бейсенбі 21.05	Жұма 22.05
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы:Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру икемділікті дамыту;</p> <p>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;</p> <p>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)</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Кім алысқа секіреді» ойыны.</p> <p>Бір орыннан ұзындыққа секіру.</p> <p>Спорттық ойын</p>	<p>Тақырыбы:Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер.</p> <p>Міндеттері: Балалардың бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру жағдайлар жасау.</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру;</p> <p>2. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Шеңберді домалат» ойыны.</p> <p>Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Доп кімде» ойыны.</p> <p>Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің табады .</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі</p> <p>.Балалардың құрдастарымен</p>		<p>Тақырыбы:Допты себетке тастау.</p> <p>Міндеттері: Балалардың допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру дағдыларын дамыту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу</p> <p>2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:Түзу бағытта адымдап жүру.</p> <p>Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>Спорттық жаттығулар:«Доп себетке» ойыны.Допты заттарға тигізуді ойнату.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:«Тапта үндеме» ойыны.</p> <p>Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды ұсынады.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған</p>

	<p>элементтері:«Соқыртеке» ойыны. Бала «Соқыртеке» болып белгіленген ойыншының көзін байлап, оны бөлменің ортасына апарып, бірнеше рет шыр-көбелек айналдырады.</p> <p>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.</p>	<p>қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>		<p>кедергі жолдар жасау.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 25 мамыр – 29 мамыр 2026 жыл

Дүйсенбі 25.05.	Сейсенбі 26.05.	Сәрсенбі 27.05.	Бейсенбі 28.05	Жұма 29.05
	10.15-10.35	10.15 – 10.35		09.25-09.45
	<p>Тақырыбы: Гимнастика отырғышта жүру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру қабілеттерін дамыту;</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Мысық пен тышқандар» ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Бәйге» Қазақ ұлттық ойын.</p> <p>Дербес қимыл қимыл</p>			<p>Тақырыбы: Гимнастика отырғышта жүру.</p> <p>Міндеттері: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>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.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>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.</p> <p>Спорттық жаттығулар: «Мысық пен тышқандар» ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: «Бәйге» Қазақ ұлттық ойын.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген</p>

	белсенділігі. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.			белсенділігін қолдау.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-----------------------

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шегебаев Ф

Әдіскер

Г.Мамырова

№1 педагогикалық кеңестің
шешімінде қабылданы

28.08.2025ж.

(күні, айы, жылы)



БЕКЕТБІНІ

№8 «Күнтігүак» бөбекжай-балабакшасы

МККК меңгерушісі

Ж.Саутбекова

2025ж.

**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ ЖОСПАРЫ ЖӘНЕ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ НЕГІЗІНДЕ
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ НҮСҚАУШЫСЫНЫҢ 2025-2026 ОҚУ ЖЫЛЫНА
ОРТАҢҒЫ «АҚТИНЬ» ТОБЫНА АРНАЛҒАН
ТӘРБИЕЛЕУ-БІЛІМ БЕРУ ПРОЦЕСІНІҢ ЦИКЛОГРАММАСЫ**

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Шегебаев

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қыркүйек айы, 2025 жыл

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

Топ: ортаңғы «Ақтин» тобы

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 01-05 қыркүйек 2025 жыл

Дүйсенбі 01.09.	Сейсенбі 02.09.	Сәрсенбі 03.09.	Бейсенбі 04.09	Жұма 05.09
	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
	<p>Тақырыбы: «Әдемі сап түзейміз!»</p> <p>Міндеттері: Балалардың бір-бірінің жанына сапқа тұрып, бір-бірден жүру дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүруге үйрету.</p> <p>2.Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан, екінші жағына жүгіруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>	<p>Тақырыбы: «Қуыршақ Дана сапта тұр»</p> <p>Міндеттері: Балалардың шеңберге тұру және шеңбердің іші, сырты, ортасын табуға қызығушылықтарын ояту;</p> <p>Негізгі қимылдар:1.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен келбеу тақтай бойымен жүруге үйрету.</p> <p>2.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

А.Атыгаева

Жоспардын құрылу кезеңі 08-12 қыркүйек 2025 жыл

Дүйсенбі 08.09.	Сейсенбі 09.09.	Сәрсенбі 10.09.	Бейсенбі 11.09	Жұма 12.09
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>Тақырыбы: «Допты екі қолмен лақтыру»</p> <p>Міндеттері: Балалардың заттарды оң және сол қолмен (2,5-5метр) қашықтыққа лақтыруға баулу;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру;</p> <p>2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>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.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>	<p>Тақырыбы: «Жүру мен жүгіру дағдыларын дамыту»</p> <p>Міндеттері:Сапта бір қалыпты және бір-бірден жүгіруге қызығушылыққа баулу.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету.</p> <p>2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>	<p>Тақырыбы: «Секіру жаттығулары, екі аяқпен секіру»</p> <p>Міндеттері: Балалардың тура жолмен тепе- теңдік сақтап жүруді дамыту.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету.</p> <p>2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету.</p> <p>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.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 15-19 қыркүйек 2025 жыл

Дүйсенбі 15.09.	Сейсенбі 16.09.	Сәрсенбі 17.09.	Бейсенбі 18.09	Жұма 19.09
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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.</p>	<p>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 (жүппен) 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.</p>	<p>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.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 22-26 қыркүйек 2025 жыл

Дүйсенбі 22.09.	Сейсенбі 23.09.	Сәрсенбі 24.09.	Бейсенбі 25.09	Жұма 26.09
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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.</p>	<p>Тақырыбы: «Тақтайша үстімен жүру» Міндеттері: Сапта тапсырмаларды орындай отырып жүру дағдысын қалыптастыру. Негізгі қимылдар: 1. Тепе-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.</p>	<p>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</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

А.Атыгаева

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қазан айы, 2025 жыл

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

Топ: ортаңғыАқтиін тобы

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 29 қыркүйек – 3 қазан 2025 жыл

Дүйсенбі 29.09.	Сейсенбі 30.09.	Сәрсенбі 01.10.	Бейсенбі 02.10	Жұма 03.10
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>Тақырыбы: «Қол, аяққа арналған жаттығу жасаймыз»</p> <p>Міндеттері:Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту</p> <p>Негізгі қимылдар:1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру;</p> <p>2.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай бойымен жүруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру</p> <p>Қимылды ойындар: Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу.</p>	<p>Тақырыбы: «Қояндар мен қасқыр» қимылды ойын</p> <p>Міндеттері:Аяқтың ұшымен, жүгіру .50-60 секунд ішінде тоқтамай баяу қарқынмен жүгіру. Белгі бойынша көрсетілген жерге дейін жүгіруге үйрету</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура шеңбер бойымен жүгіруге үйрету.</p> <p>2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;</p> <p>Қимылды ойындар: Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету.</p>	<p>Тақырыбы: «Торғайлар мен мысық»</p> <p>Міндеттері: Балалардың жерде жатқан арқан бойымен тепе- теңдік сақтап жүру. Арқан бойымен тепе-теңдік сақтап жүруге дамыту.</p> <p>Негізгі қимылдар:1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету.</p> <p>2.4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеуге үйрету.</p> <p>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.</p> <p>Қимылды ойындар: Кеңістікті бағдарлауға, «жүг»р», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге баулу.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 06-10қазан 2025 жыл

Дүйсенбі 06.10.	Сейсенбі 07.10.	Сәрсенбі 08.10.	Бейсенбі 09.10	Жұма 10.10
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>Тақырыбы: «Кедергілерден өтіп үйренейік»</p> <p>Міндеттері: Балалардың жерде жатқан арқан бойымен тепе- теңдік сақтап жүруге, арқан бойымен тепе-теңдік сақтап жүруге дағдыландыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру;</p> <p>2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен) көтеруге баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге үйрету.</p>	<p>Тақырыбы: «Доппен ойындар ойнаймыз»</p> <p>Міндеттері: 2,5-5 м қашықтыққа заттарды оң және сол қолмен лақтыру қызығушылыққа баулу.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүруге үйрету.</p> <p>2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.</p>	<p>Тақырыбы: «Доға астынан еңбектеу»</p> <p>Міндеттері: Тартылған арқанның астынан еңбектеп өту (биіктігі 40 см) Доғаның астынан еңбектеп өту (биіктігі 40 см) 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеуге үйрету</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету.</p> <p>2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету.</p> <p>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.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 13-17 қазан 2025 жыл

Дүйсенбі 13.10.	Сейсенбі 14.10.	Сәрсенбі 15.10.	Бейсенбі 16.10	Жұма 17.10
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>Тақырыбы: «Таза ауадағы қимыл - қозғалыс» Міндеттері:2-3 метр қашықтыққа алға жылжып секіру. Ілініп тұрған затқа 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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 20-24 қазан 2025 жыл

Дүйсенбі 20.10.	Сейсенбі 21.10.	Сәрсенбі 22.10.	Бейсенбі 23.10	Жұма 24.10
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 27-31 қазан 2025 жыл

Дүйсенбі 27.10.	Сейсенбі 28.10.	Сәрсенбі 29.10.	Бейсенбі 30.10	Жұма 31.10
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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..</p>	<p>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.</p>	<p>Тақырыбы: «Екі аяқпен секіріп үйренейік» Міндеттері: 2-3 метр қашықтыққа алға жылжып секіру. Ілініп тұрған затқа 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.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қараша айы, 2025 жыл

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

Топ: ортаңғы «Ақтиін» тобы

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 03 қараша – 07 қараша 2025 жыл

Дүйсенбі 03.11.	Сейсенбі 04.11.	Сәрсенбі 05.11.	Бейсенбі 06.11	Жұма 07.11
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>Тақырыбы: «Допты екі қолмен лақтыру»</p> <p>Міндеттері: Балалардың төменнен екі қолмен көлденең нысанаға затты лақтыруға үйрету (2,5-5 м қашықтықта)</p> <p>Негізгі қимылдар:1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру;</p> <p>2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға баулу.</p>	<p>Тақырыбы: «Бір сызықтан секіреміз»</p> <p>Міндеттері:15-20см биіктен секіруге қызығушылықтарын ояту.</p> <p>Негізгі қимылдар:1. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету.</p> <p>2.Құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіруге дағдыландыру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>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</p>	<p>Тақырыбы: «Доға астынан еңбектеу»</p> <p>Міндеттері: Балалардың туннель арқылы еңбектеуге дамыту.</p> <p>Негізгі қимылдар:1.4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеуге тәрбиелеу.</p> <p>2.Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см) өрмелеу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>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.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 10 қараша – 14 қараша 2025 жыл

Дүйсенбі 10.11.	Сейсенбі 11.11.	Сәрсенбі 12.11.	Бейсенбі 13.11	Жұма 14.11
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 17 қараша – 21 қараша 2025 жыл

Дүйсенбі 17.11.	Сейсенбі 18.11.	Сәрсенбі 19.11.	Бейсенбі 20.11	Жұма 21.11
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>Тақырыбы: Кедергілерден өтіп үйренеміз</p> <p>Міндеттері: Балаларды шашырап және қайта саппен жүруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Туннель арқылы еңбектеу, саты бойымен өрмелеу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>2.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсуге (биіктігі 1,5м) үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>	<p>Тақырыбы: Салауатты өмір салты</p> <p>Міндеттері: Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүруге үйрету.</p> <p>2. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;</p> <p>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).</p>	<p>Тақырыбы: «Доға астынан еңбектеу»</p> <p>Міндеттері: Балалардың туннель арқылы еңбектеуге үйрету.</p> <p>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.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40см) еңбектеуге үйрету.</p> <p>2. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеуге үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 24 қараша – 28 қараша 2025 жыл

Дүйсенбі 24.11.	Сейсенбі 25.11.	Сәрсенбі 26.11.	Бейсенбі 27.11	Жұма 28.11
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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.</p>	<p>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 шешінуге үйрету.</p>	<p>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.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы желтоқсан айы, 2025 жыл

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

Топ: ортаңғы Ақтиін тобы

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 01 желтоқсан – 05желтоқсан 2025 жыл

Дүйсенбі 01.12.	Сейсенбі 02.12.	Сәрсенбі 03.12.	Бейсенбі 04.12	Жұма 05.12
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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</p>	<p>Тақырыбы: «Тақтайша үстімен жүру» Міндеттері:Сапта бір-бірден және екеуден жұппен жүруге үйрету. Негізгі қимылдар:1. Өртүрлі 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</p>	<p>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.</p>		

	қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.			
--	------------------------------------------------	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 08 желтоқсан – 12 желтоқсан 2025 жыл

Дүйсенбі 08.12.	Сейсенбі 09.12.	Сәрсенбі 10.12.	Бейсенбі 11.12	Жұма 12.12
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>Тақырыбы: «Допты екі қолмен лақтырып үйренеміз»</p> <p>Міндеттері: Допты жоғары лақтырып, қағып алуға үйрету</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру;</p> <p>2. Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>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.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескеру</p>	<p>Тақырыбы: «Қауіпсіз қимыл – қозғалыс»</p> <p>Міндеттері: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. 15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету.</p> <p>2. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен)</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p>	<p>Тақырыбы: «Әртүрлі бағытта жүру»</p> <p>Міндеттері: Тура жолмен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету.</p> <p>2. Тепе – теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай бойымен жүруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 15 желтоқсан – 19 желтоқсан 2025 жыл

Дүйсенбі 15.12.	Сейсенбі 16.12.	Сәрсенбі 17.12.	Бейсенбі 18.12	Жұма 19.12
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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.</p>		<p>Тақырыбы: «Доға астынан еңбектеу» Міндеттері: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. 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. Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 22 желтоқсан – 26 желтоқсан 2025 жыл

Дүйсенбі 22.12.	Сейсенбі 23.12.	Сәрсенбі 24.12.	Бейсенбі 25.12	Жұма 26.12
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 29 желтоқсан – 02 қаңтар 2026 жыл

Дүйсенбі 29.12.	Сейсенбі 30.12.	Сәрсенбі 31.12.	Бейсенбі 01.01	Жұма 02.01
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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.</p>	<p>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 қолдау көрсету.</p>	<p>Тақырыбы: «Торғайлар мен мысықтар» Міндеттері: Туннель арқылы және доға астымен еңбектеуге 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. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2. Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. 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.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қаңтар айы, 2026 жыл

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

Топ: ортаңғы Ақтиін тобы

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 05 қаңтар – 09 қаңтар 2026 жыл

Дүйсенбі 05.01.	Сейсенбі 06.01.	Сәрсенбі 07.01.	Бейсенбі 08.01	Жұма 09.01
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>Тақырыбы: «Тақтайша үстімен жүру» Міндеттері:«Жыланша» ирелендеп 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.</p>	<p>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</p>			

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 12 қаңтар – 16 қаңтар 2026 жыл

Дүйсенбі 12.01.	Сейсенбі 13.01.	Сәрсенбі 14.01.	Бейсенбі 15.01	Жұма 16.01
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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.</p>	<p>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</p>	<p>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</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 19 қаңтар – 23 қаңтар 2026 жыл

Дүйсенбі 19.01.	Сейсенбі 20.01.	Сәрсенбі 21.01.	Бейсенбі 22.01	Жұма 23.01
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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 бұгу 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.</p>	<p>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.</p>	<p>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,</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 26 қаңтар – 30 қаңтар 2026 жыл

Дүйсенбі 26.01.	Сейсенбі 27.01.	Сәрсенбі 28.01.	Бейсенбі 29.01	Жұма 30.01
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы ақпан айы, 2026 жыл

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

Топ: ортаңғы «Ақтиін» тобы

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 02 ақпан – 06 ақпан 2026 жыл

Дүйсенбі 02.02.	Сейсенбі 03.02.	Сәрсенбі 04.02.	Бейсенбі 05.02	Жұма 06.02
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>Тақырыбы: «Жалпы дамыту жаттығулары»</p> <p>Міндеттері:Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.</p>	<p>Тақырыбы: «Спорттық ойын түрлері»</p> <p>Міндеттері:Жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге,ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіруге үйрету.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр)</p> <p>2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.</p>	<p>Тақырыбы: «Доппен ойналатын ойындар»</p> <p>Міндеттері:Допты жоғары лақтыру,қағып алу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту</p> <p>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).</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.ШегебаевӘдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 09 ақпан – 13 ақпан 2026 жыл

Дүйсенбі 09.02.	Сейсенбі 10.02.	Сәрсенбі 11.02.	Бейсенбі 12.02	Жұма 13.02
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 16 ақпан – 20 ақпан 2026 жыл

Дүйсенбі 16.02.	Сейсенбі 17.02.	Сәрсенбі 18.02.	Бейсенбі 19.02	Жұма 20.02
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 23 ақпан – 27 ақпан 2026 жыл

Дүйсенбі 23.02.	Сейсенбі 24.02.	Сәрсенбі 25.02.	Бейсенбі 26.02	Жұма 27.02
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы наурыз айы, 2026 жыл

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

Топ: ортаңғы «Ақтиін» тобы

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 02 наурыз – 06 наурыз 2026 жыл

Дүйсенбі 02.03.	Сейсенбі 03.03.	Сәрсенбі 04.03.	Бейсенбі 05.03	Жұма 06.06
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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.</p>	<p>Тақырыбы: «Тақтайша үстімен жүру» Міндеттері:Тура және шеңбер бойымен «жыланша» ирелендеп жүру дағдысын қалыптастыру. Негізгі қимылдар:1.Тепе-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.</p>	<p>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.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 09 наурыз – 13 наурыз 2026 жыл

Дүйсенбі 09.03.	Сейсенбі 10.03.	Сәрсенбі 11.03.	Бейсенбі 12.03	Жұма 13.06
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
	<p>Тақырыбы: «Дене бітімін дұрыс ұстау»</p> <p>Міндеттері:Тура және шеңбер бойымен «жыланша» ирелеңдеп жүруге тәрбиелеу</p> <p>Негізгі қимылдар:1.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдыларын қалыптастыру. 2.15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету.</p> <p>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.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.</p>	<p>Тақырыбы: «Қауіпсіз қимыл - қозғалыс»</p> <p>Міндеттері:Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.</p> <p>Негізгі қимылдар:1.4-6 метр қашықтықта тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеуге үйрету. 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 16 наурыз – 20 наурыз 2026 жыл

Дүйсенбі 16.03.	Сейсенбі 17.03.	Сәрсенбі 18.03.	Бейсенбі 19.03	Жұма 20.06
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>Тақырыбы: «Кедергілерден өтіп үйренейік»</p> <p>Міндеттері: Тура және шеңбер бойымен «жыланша» ирелеңдеп жүруге үйрету.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру;</p> <p>2. Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен) көтеруге баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге үйрету.</p>	<p>Тақырыбы: «Доппен ойындар ойнаймыз»</p> <p>Міндеттері: Оң және сол қолмен допты кеуде тұстан лақтыру. (1,5-2 метр қашықтықтан)</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүруге үйрету.</p> <p>2. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.</p>	<p>Тақырыбы: «Доға астынан еңбектеу»</p> <p>Міндеттері: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсуге, (биіктігі 1,5 метр) еденге қойылған заттардан аттап жүруге үйрету.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету.</p> <p>2. 15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету.</p> <p>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.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.</p>		

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы сәуір айы, 2026 жыл

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

Топ: ортаңғы «Ақтиін» тобы

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 30 наурыз – 03 сәуір 2026 жыл

Дүйсенбі 30.03.	Сейсенбі 31.03.	Сәрсенбі 01.04.	Бейсенбі 02.04	Жұма 03.04
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>ТақырыбыСпорттық 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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.ШегебаевӘдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 06 сәуір – 10 сәуір 2026 жыл

Дүйсенбі 06.04.	Сейсенбі 07.04.	Сәрсенбі 08.04.	Бейсенбі 09.04	Жұма 10.04
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>Тақырыбы: «Допты екі қолмен лақтыру»</p> <p>Міндеттері: Оң және сол қолмен тік нысанаға заттарды (биіктігі 1,2 метр) лақтыруға үйрету.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру;</p> <p>2. Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>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.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>	<p>Тақырыбы: «Жүру мен жүгіру дағдыларын дамыту»</p> <p>Міндеттері: Жан-жаққа баяу айналып жүру. Белгі бойынша тоқтап, қайта жүгіруге үйрету.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету.</p> <p>2. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>	<p>Тақырыбы: «Секіру жаттығулары, екі аяқпен секіру»</p> <p>Міндеттері: Тұрған орнында қос аяқпен секіруге үйрету.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету.</p> <p>2. 15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету.</p> <p>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.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>		

Жоспардың құрылу кезеңі 13 сәуір – 17 сәуір 2026 жыл

Дүйсенбі 13.04.	Сейсенбі 14.04.	Сәрсенбі 15.04.	Бейсенбі 16.04	Жұма 17.04
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>Тақырыбы: «Қол, аяққа арналған жаттығу жасаймыз»</p> <p>Міндеттері: Аяқты алшақ қойып отырып, бір-біріне (1,5-2 метр) қашықтықта допты домалатуға, шеңбер бойымен «ирелеңдеп» және шашаырап жүгіруге үйрету.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру;</p> <p>2. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай бойымен жүруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру</p> <p>Қимылды ойындар: Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу.</p>	<p>Тақырыбы: «Қояндар мен қасқыр» қимылды ойын</p> <p>Міндеттері: Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура шеңбер бойымен жүгіруге үйрету.</p> <p>2. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;</p> <p>Қимылды ойындар: Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету.</p>	<p>Тақырыбы: «Торғайлар мен мысық»</p> <p>Міндеттері: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету.</p> <p>2. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеуге үйрету.</p> <p>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.</p> <p>Қимылды ойындар: Кеңістікті бағдарлауға, «жүг»р», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге баулу.</p>		

Жоспардың құрылу кезеңі 20 сәуір – 24 сәуір 2026 жыл

Дүйсенбі 20.04.	Сейсенбі 21.04.	Сәрсенбі 22.04.	Бейсенбі 23.04	Жұма 24.04
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>Тақырыбы: «Кедергілерден өтіп үйренейік»</p> <p>Міндеттері: Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру;</p> <p>2. Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен) көтеруге баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге үйрету.</p>	<p>Тақырыбы: «Доппен ойындар ойнаймыз»</p> <p>Міндеттері: Аяқты алшақ қойып отырып, бір-біріне (1,5-2 метр) қашықтықта допты домалатуға үйрету.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүруге үйрету.</p> <p>2. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.</p>	<p>Тақырыбы: «Доға астынан еңбектеу»</p> <p>Міндеттері: Биіктігі 40 см доғаның астынан еңбектеп өту дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіруге үйрету.</p> <p>2. 15-20 сантиметр биіктен секіруге үйрету.</p> <p>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.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.</p>		

Жоспардың құрылу кезеңі 27 сәуір – 01 мамыр 2026 жыл

Дүйсенбі 27.04.	Сейсенбі 28.04.	Сәрсенбі 29.04.	Бейсенбі 30.04	Жұма 01.05
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>Тақырыбы: «Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу» Міндеттері: Биіктігі 40 см доғаның астынан еңбектеп өту дағдыларын қалыптастыру. 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.</p>	<p>Тақырыбы: «Әртүрлі бағытта жүру» Міндеттері: Жан-жаққа баяу айналып жүруге дағдыландыру. Негізгі қимылдар: 1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) 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.</p>	<p>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.</p>		

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы мамыр айы, 2026 жыл

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

Топ: ортаңғы «Ақтиін» тобы

Балалардың жасы 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 04 мамыр – 08 мамыр 2026 жыл

Дүйсенбі 04.05.	Сейсенбі 05.05.	Сәрсенбі 06.05.	Бейсенбі 07.05	Жұма 08.05
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>Тақырыбы: «Допты екі қолмен лақтырып үйренеміз» Міндеттері:Жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге баулу. 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.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру дағдысын қалыптастыру; 2.Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескеру Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.ШегебаевӘдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 11 мамыр – 15 мамыр 2026 жыл

Дүйсенбі 11.05.	Сейсенбі 12.05.	Сәрсенбі 13.05.	Бейсенбі 14.05	Жұма 15.05
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
	<p>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.</p>	<p>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.</p>		

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 18 мамыр – 22 мамыр 2026 жыл

Дүйсенбі 18.05.	Сейсенбі 19.05.	Сәрсенбі 20.05.	Бейсенбі 21.05	Жұма 22.05
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>Тақырыбы: «Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу»</p> <p>Міндеттері: Гимнастикалық қабырғаға (биіктігі 1,5 метр) өрмелеу және одан түсуге дағдыландыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеуге үйрету. 2. Допты кеуде тұсынан лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау..</p>	<p>Тақырыбы: «Әр түрлі бағытта жүру»</p> <p>Міндеттері: Жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүруге үйрету.</p> <p>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.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>	<p>Тақырыбы: «Екі аяқпен секіріп үйренейік»</p> <p>Міндеттері: Тұрған орнынан жоғары секіруге үйрету.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.</p>		

Жоспардың құрылу кезеңі 25 мамыр – 29 мамыр 2026 жыл

Дүйсенбі 25.05.	Сейсенбі 26.05.	Сәрсенбі 27.05.	Бейсенбі 28.05	Жұма 29.05
10.40 – 10.55	10.40 – 10.55	10.40 – 10.55		
<p>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.</p>	<p>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</p>			

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Ф.Ф.Шегебаев Әдіскер

Г.Мамырова