

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қыркүйек айы, 2023 жыл**

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

**Топ:** мектепалды Қошақан, Қарлығаш, Көгершін тобы

**Балалардың жасы** 5-6 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі** 01-05 қыркүйек 2023 жыл

Дүйсенбі 01.09.	Сейсенбі 02.09.	Сәрсенбі 03.09.	Бейсенбі 04.09	Жұма 05.09
	10.15-10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Тепе-теңдік  <b>Міндеттері:</b> Балалардың заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру дағдыларын дамыту;  <b>Негізгі қимылдар:</b>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;  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар</b>                  Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b>                  Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа</p>		<p><b>Тақырыбы:</b>Допты екі екі қолмен домалату.  <b>Міндеттері:</b> Балалардың допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу дағдыларын қалыптастыру;  <b>Негізгі қимылдар:</b>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.  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b>                  Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Гимнастика отырғышта жүру.  <b>Міндеттері:</b> Балалардың заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру дағдыларын дамыту;  <b>Негізгі қимылдар:</b>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.  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b>                  Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b>                  Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап,</p>

	<p>созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>		<p>жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру..</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>	<p>алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеруге үйрету.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Мысық пен тышқандар» ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады .</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> 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: Шайдолдаев Қ.Ж.

Әдіскер

А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 08-12 қыркүйек 2023 жыл

Дүйсенбі 08.09.	Сейсенбі 09.09.	Сәрсенбі 10.09.	Бейсенбі 11.09.	Жұма 12.09.
	10.15-10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b> Екі аяқпен жоғары секіру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіруге үйрету.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> "Футбол"</p> <p>Берілген бағытта допты домалату .допты аяқтарымен бір- біріне домалату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p>Балалардың дербес қимыл</p>		<p><b>Тақырыбы:</b> Тура сызық бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу</p> <p>дағдыларын дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. <b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Белбеу сок» Қазақ халық ойыны.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p>	<p><b>Тақырыбы:</b> Шеңберді бір –біріне домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: . 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды);</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> 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><b>Спорттық жаттығулар:</b> Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Жұбынды тап» ойынды ойнату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p>Балалардың құрдастарымен қимылды</p>

	белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.		Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.	ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.
--	---	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж.

Әдіскер

А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 15-19 қыркүйек 2023 жыл

Дүйсенбі 15.09.	Сейсенбі 16.09.	Сәрсенбі 17.09.	Бейсенбі 18.09.	Жұма 19.09.
	10.15-10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Допты бір –біріне домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>2.</b> Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру. <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Допты қағып ал» ойын ойнату .</p>		<p><b>Тақырыбы:</b> Допты тізеге тигізу.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды) дағдыларын дамыту.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 1. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p><b>2.</b> Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру;</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Допты мәреге жеткіз» ойын ойнату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Допты жоғары тастау және оны екі қолмен ұстау.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру дағдыларын дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>1 . Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</p> <p><b>2.</b> Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Тақия тастамақ» Қазақтың ұлттық ойыны</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында</p>

	<b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.		ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.	балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.
--	---	--	---	---

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж.

Әдіскер

А.Атыгаева

Жоспардың құрылу кезеңі 22-26 қыркүйек 2023 жыл

Дүйсенбі 22.09.	Сейсенбі 23.09.	Сәрсенбі 24.09.	Бейсенбі 25.09	Жұма 26.09
	10.15-10.35		09.00 – 09.20	
	<p><b>Тақырыбы:</b>Самокат тебу.  <b>Міндеттері:</b> Балаларды шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу дағдыларын дамыту;  <b>Негізгі қимылдар:</b> 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.  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> 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.  <b>Спорттық жаттығулар:</b>«Самакат теп» ойын ойнату.                  Белгі бойынша кегелдер арасымен самакатпен жүріп өту.</p>		<p><b>Тақырыбы:</b>Гимнастика отырғышта жүру.  <b>Міндеттері:</b> Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.  <b>Негізгі қимылдар:</b>                  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.  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> 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.  <b>Спорттық жаттығулар:</b> «Мысық пен тышқандар»ойын ойнау.                  Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады .  <b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Бәйге» Қазақ ұлттық</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру.  <b>Міндеттері:</b> Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру  <b>Негізгі қимылдар:</b>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.  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру.  <b>Спорттық жаттығулар:</b>«Мысық пен тышқандар»ойын ойнау.                  Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады .  <b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Арқан»ойын ойнау  <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын</p>

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

А.Атыгаева

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қазан айы, 2023 жыл**

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

**Топ:** мектепалды Қошақан, Қарлығаш, Көгершін тобы

**Балалардың жасы** 5-6 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі** 29 қыркүйек – 3 қазан 2023 жыл

Дүйсенбі 29.09.	Сейсенбі 30.09.	Сәрсенбі 01.10.	Бейсенбі 02.10	Жұма 03.10
	10.15-10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Допты</p>		<p><b>Тақырыбы:</b>Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).икемділікті дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Доптарды заттар арасымен домалату..</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу қабілеттерін дамыту.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Саусақтарды аяқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа</p>

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж.

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 06-10 қазан 2023 жыл

Дүйсенбі 06.10.	Сейсенбі 07.10.	Сәрсенбі 08.10.	Бейсенбі 09.10	Жұма 10.10
	10.15-10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Допты тастау ұстау.  <b>Міндеттері:</b> Балаларды допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалатуға үйрету.  <b>Негізгі қимылдар:</b>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).  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.  <b>Спорттық жаттығулар:</b> «Допты домалат» ойыны.                  Балаларға түрлі -түсті доптар беріледі .  <b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Кім кетті» ойыны.                  Балалар шеңберге тұрады, ойыншының көзін байлап ойын ойнатылады .                  Кімнің ойыннан шығып кеткенін сұрайды.  <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p>		<p><b>Тақырыбы:</b>Допты тура бағытта домалау.  <b>Міндеттері:</b> Балаларды аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру дағдыларын дамыту;  <b>Негізгі қимылдар:</b> 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;  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.  <b>Спорттық жаттығулар:</b> «Жол бойынша қаз қаз жүру» ойыны. кілемшелерге желімделінген малтатастан .  <b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Өзіңе жұп тап» ойыны.                  Ойыншыларға бір-бірден жалаудан</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру.  <b>Міндеттері:</b> Балаларды екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіруге үйрету.  <b>Негізгі қимылдар:</b>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)  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.  <b>Спорттық жаттығулар:</b>«Кім алысқа секіреді» ойыны.                  Бір орыннан ұзындыққа секіру.  <b>Спорттық ойын</b></p>

	<p>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.  <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b>          Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>	<p><b>элементтері:</b>«Соқыртеке» ойыны. Бала «Соқыртеке» болып белгіленген ойыншының көзін байлап, оны бөлменің ортасына апарып, бірнеше рет шыр-көбелек айналдырады.  <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b>          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: Шайдолдаев Қ.Ж.

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 13-17 қазан 2023 жыл

Дүйсенбі 13.10.	Сейсенбі 14.10.	Сәрсенбі 15.10.	Бейсенбі 16.10.	Жұма 17.10.
	10.15-10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Шеңберлерді бір –біріне домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. қабілеттерін дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Домалат түсірме»ойыны.</p> <p>Алыс шақырымға допты домалату.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Ат жарыс» Қазақ халық ойыны.</p> <p>Екі баладан мәреге дейін атпен жарысу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>		<p><b>Тақырыбы:</b>Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер.</p> <p><b>Міндеттері:</b> екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіруге үйрету.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Шеңберді домалат» ойыны.</p> <p>Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Доп кімде»ойыны.</p> <p>Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Допты себетке тастау.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Доп себетке» ойыны. Допты заттарға тигізуді ойнату.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Тапта үндеме»ойыны.</p> <p>Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды ұсынады.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында</p>

			табады . <b>Дербес қимыл белсенділігі</b> . Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.	балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.
--	--	--	---	---

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж.

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 20-24 қазан 2023 жыл

Дүйсенбі 20.10.	Сейсенбі 21.10.	Сәрсенбі 22.10.	Бейсенбі 23.10	Жұма 24.10
	10.15-10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b> Гимнастикалық отырғышта текшелерден аттау арқылы жүру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Дем ал-дем алма» Тыныс алу жаттығуларын орындату.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Аң</p>		<p><b>Тақырыбы:</b> Гимнастикалық отырғышта бастағы дорба арқылы жүру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру икемділікті дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Еңбектеу» ойыны. 10м дейінгі қашықтықтағы тік сызықтың бойымен заттардың арасынан ирелендеп, тізерлеп еңбектеу.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Созылма жіптер»</p>	<p><b>Тақырыбы:</b> Доптарды бір-біріне беру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату қабілеттерін дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Аламан тыныс алу гимнастикасы» Бір қалыпты ,ұзақ дем шығару.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «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><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін</p>

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 27-31 қазан 2023 жыл

Дүйсенбі 27.10.	Сейсенбі 28.10.	Сәрсенбі 29.10.	Бейсенбі 30.10.	Жұма 31.10.
	10.15-10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Допты бір біріне төменнен лақтыру және екі қолмен қағып алу.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату дағдыларын арттыру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«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><b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Жапалақ» ойыны. Күндіз дегенде белгісімен балалар залда жүгіреді түн дегенде қатып тұрып қалады .</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p>		<p><b>Тақырыбы:</b>Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату.</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Доптарды заттар арасымен домалату..</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу дағдыларын дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды аяқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Ұстап ал»ойыны. 1,2,3-ұстап ал деген белгі бойынша , балалар ұстағыштан қаша жөнеледі ,ұстағыш болса біреуін ұстап ,қолын тигізеді.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен ойындарын</p>

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж.

Әдіскер

Г.Мамырова

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қараша айы, 2023 жыл**

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

**Топ:** мектепалды Қошақан, Қарлығаш, Көгершін 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		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге</p>		<p><b>Тақырыбы:</b> «Кел, күш сынасайық»</p> <p><b>Міндеттері:</b> Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу үйрету.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> 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><b>1.</b> «Күн мен жаңбыр» – денені сергіту, созылу жаттығулары. <b>2.</b> Қол, аяқ, иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. <b>3.</b> Тепе-теңдік сақтау – бір аяқпен тұру, қолды жанға созу.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «Кім епті?» – балалар кедергілерден өтіп, заттар арасымен жүгіреді.</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>«Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру»</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүруді үйрету.</p> <p><b>Құрал-жабдықтар:</b> Арқан (немесе гимнастикалық қанат), шеңберлер, конустар, жалаушалар, музыкалық сүйемелдеу, төсеніштер.</p> <p><b>Жалпы жаттығулар:</b> <b>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</b> Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «Тепе-теңдікті сақта!»</p> <p><b>Ұлттық ойын:</b></p>

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 10 қараша – 14 қараша 2023 жыл

Дүйсенбі 10.11.	Сейсенбі 11.11.	Сәрсенбі 12.11.	Бейсенбі 13.11	Жұма 14.11
	10.15-10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b> «Шынықсаң шымыр боласың»</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), бір орында тұрып биіктікке секіруге дағдыландыру.</p> <p><b>Жалпы жаттығулар:</b> 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><b>Қимылды ойын:</b> «Паровоз» ойыны. Балалар бірінің артынан бірі тізіліп тұрады. <b>Ұлттық ойын:</b> «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><b>Тақырыбы:</b> «Болашақ спортшылар»</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды түзу бағытта адымдап жүруге үйрету.</p> <p><b>Жалпы жаттығулар:</b> 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><b>Қимылды ойын:</b> «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><b>Ұлттық ойын:</b> «Қоян мен түлкі» Мақсаты: Балалардың шапшаңдық, қашу және қуу қозғалыстарын жетілдіру.</p>	<p><b>Тақырыбы:</b> «Спорт әлеміне саяхат»</p> <p><b>Міндеттері:</b> Отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеуге (3 метр) дағдыландыру.</p> <p><b>Жалпы жаттығулар:</b> 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><b>Қимылды ойын:</b> «Допты жіптен асыра лақтыр!» Мақсаты: Балаларды қос қолмен жоғары және жіптің үстінен лақтыруға үйрету.</p> <p><b>Ұлттық ойын:</b> «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: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 17 қараша – 21 қараша 2023 жыл

Дүйсенбі 17.11.	Сейсенбі 18.11.	Сәрсенбі 19.11.	Бейсенбі 20.11	Жұма 21.11
	10.15-10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>«Біз шымыр боламыз»  <b>Міндеттері:</b>                      Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.  <b>Құрал-жабдықтар:</b>                      Доптар (әр балаға 1), 40 см биіктіктегі жіп (арқан), конустар, шеңберлер, жалаушалар, гимнастикалық төсеніштер.  <b>Жалпы жаттығулар:</b>                      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.  <b>Қимылды ойын:</b>                      «Допты жіптен асыра лақтыр!»                      Мақсаты: Балаларды қос қолмен жоғары және жіптің үстінен лақтыруға үйрету.  <b>Ұлттық ойын:</b>                      «Асық ату»</p>		<p><b>Тақырыбы:</b>«Кедергілерден өту»  <b>Міндеттері:</b>                      Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею.  <b>Құрал-жабдықтар:</b>                      Арқан (немесе гимнастикалық канат), шеңберлер, конустар, жалаушалар, музыкалық сүйемелдеу, төсеніштер.  <b>Жалпы жаттығулар:</b>                      1.Сапқа тұру, сәлемдесу.                      2. Тыныс алу жаттығулары:                      – «Күнге қарап тыныс аламыз» (терең дем алу, шығару).  <b>Қимылды ойын:</b>                      «Тепе-теңдікті сақта!»                      Мақсаты: Балаларды тепе-теңдік сақтап жүруге, бір-біріне кедергі келтірмей жүруге үйрету.  <b>Ұлттық ойын:</b>                      «Ақ серек, көк серек»                      Мақсаты: Балалардың шапшаңдығын, ептілігін, батылдығын дамыту; ұжымдық ойын дағдысын қалыптастыру.</p>	<p><b>Тақырыбы:</b> «Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру»  <b>Міндеттері:</b>                      Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу дағдысын қалыптастыру.  <b>Құрал-жабдықтар:</b>                      Доптар (әр балаға бір-бірден), шеңберлер, конустар, жалаушалар, бағыт сызықтары, музыка.  <b>Жалпы жаттығулар:</b>                      1. Сапқа тұру, сәлемдесу, баянат қабылдау.                      2. Тыныс алу жаттығулары: «Күнге қарап терең дем аламыз».                      3. Қол жаттығулары:                      – Қолды жоғары-төмен көтеру;  <b>Қимылды ойын:</b>                      «Доп кімге барады?»                      Мақсаты: Балаларды допты дәл және тез лақтыруға, бір-біріне дұрыс беруге үйрету.  <b>Ұлттық ойын:</b>                      «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: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 24 қараша – 28 қараша 2023 жыл

Дүйсенбі 24.11.	Сейсенбі 25.11.	Сәрсенбі 26.11.	Бейсенбі 27.11	Жұма 28.11
	10.15-10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b> Сапқа тұр!</p> <p><b>Мақсаты:</b></p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), бір орында тұрып биіктікке секіруге үйрету.</p> <p><b>Құрал-жабдықтар:</b> Гимнастикалық орындықтар, белгі, арқан, әуен.</p> <p><b>Жалпы жаттығулар:</b> 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 <b>Қимылды ойын:</b> «Кім жылдам еңбектейді?» <b>Ұлттық ойын:</b> «Арқан тарту»</p> <p><b>4. Қорытынды:</b> тыныс алу жаттығулары, сабақты қорытындылау.</p>		<p><b>Тақырыбы:</b> «Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту»</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеуге (арақашықтығы 3-4 метр) үйрету.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> 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><b>Қимылды ойын:</b> «Кім тез өтеді?» <b>Ұлттық ойын:</b> «Қуыр-қуыр, қуырмаш».</p>	<p><b>Тақырыбы:</b> «Кел, күш сынасайық»</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алуға үйрету.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> 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><b>1.</b> «Күн мен жаңбыр» – денені сергіту, созылу жаттығулары. <b>2.</b> Қол, аяқ, иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. <b>3.</b> Тепе-теңдік сақтау – бір аяқпен тұру, қолды жанға созу.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «Кім епті?» – балалар кедергілерден өтіп, заттар арасымен жүгіреді. <b>Ұлттық ойын:</b> «Арқан тарту» – күш пен бірлікті дамыту.</p>

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы желтоқсан айы, 2023 жыл**

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

**Топ:** мектепалды Қошақан, Қарлығаш, Көгершін тобы

**Балалардың жасы** 5-6 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі** 01 желтоқсан – 05 желтоқсан 2023 жыл

<b>Дүйсенбі 01.12.</b>	<b>Сейсенбі 02.12. 10.15-10.35</b>	<b>Сәрсенбі 03.12.</b>	<b>Бейсенбі 04.12 09.00 – 09.20</b>	<b>Жұма 05.12</b>
	<p><b>Тақырыбы:</b> Түзу сызық бойынша алақан мен тізеге тіреліп еңбектеу. <b>Міндеттері:</b> Балалардың гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу дағдыларын дамыту; <b>Негізгі қимылдар:</b> 1. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу 2. Кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр) <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды</p>		<p><b>Тақырыбы:</b>Допты жанында тұрғанға беру, заттар арасымен екі аяқпен секіру. <b>Міндеттері:</b> Балаларды оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) икемділікті дамыту; <b>Негізгі қимылдар:</b> 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) <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Гимнастикалық отырғышта бүйірмен жалғамалы адым арқылы жүру. <b>Міндеттері:</b> Балалардың белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қабілеттерін дамыту; <b>Негізгі қимылдар:</b> 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. <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету. <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға</p>

	<p>жылжыту.  <b>Спорттық жаттығулар:</b> «Мысық пен тышқандар» ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады .  <b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Арқан тартыс» Қазақ ұлттық ойыны. Екі топқа бөлініп , арқанның екі жағынан ұстап тартысады  <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру</p>		<p>музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.  <b>Спорттық жаттығулар:</b> «Кім алысқа лақтырады» ойыны. балаларға белгіге дейін допты жеткізуді машықтау  <b>Спорттық ойын элементтері:</b> "Допты жіберме" Доппен ойнату. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып , түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру.</p>	<p>арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеруге үйрету.  <b>Спорттық жаттығулар:</b> «Тапталған жолмен жүру» ойыны.  <b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп, тіреуге ілінген ою – өрнекті орамалды алу тиіс.  <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>
--	--	--	--	---

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 08 желтоқсан – 12 желтоқсан 2023 жыл

Дүйсенбі 08.12.	Сейсенбі 09.12.	Сәрсенбі 10.12.	Бейсенбі 11.12	Жұма 12.12
	10.15-10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b> Гимнастикалық отырғышта жербауырлап еңбектеу, қолмен тартылу.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды) қабілеттерін дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> 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><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Үлкен болып өс» тыныс алу гимнастикасы Бір қалыпты ұзақ дем шығаруды дамыту.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Допты бер» ойыны.</p>		<p><b>Тақырыбы:</b> Допты жанында тұрғанға беру, заттар арасымен екі аяқпен секіру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) икемділікті дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Кім алысқа лақтырады» ойыны. Балаларға белгіге дейін допты жеткізуді машықтау</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> "Допты жіберме"</p>	<p><b>Тақырыбы:</b> Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> 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><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Тапталған жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу.</p>

	<p>Әр топта шеңберде доп берушіні таңдайды.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру</p>		<p>Доппен ойнату. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып ,түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>	<p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп,тіреуге ілінген ою – өрнекті орамалды алу тиіс.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>
--	---	--	---	---

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 15 желтоқсан – 19 желтоқсан 2023 жыл

Дүйсенбі 15.12.	Сейсенбі 16.12.	Сәрсенбі 17.12.	Бейсенбі 18.12.	Жұма 19.12.
	10.15-10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
			<p><b>Тақырыбы:</b>Қарды алысқа лақтыру.Шанамен сырғанау.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау қабілеттерін дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар: 1.</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> 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><b>Спорттық жаттығулар:</b> Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау <b>Спорттық ойын</b></p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Отырғыштан секірулер ( биіктік20 см.), допты заттарарасымен домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыруға жағдайлар жасау.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Пингвиндер» ойыны. пингвин жүрістерін орындату.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Ұшақ» ойыны. балаларды бір-біріне соғылмай жүгіруге , белгі бойынша қозғалуға үйрету.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p>

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж.

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 22 желтоқсан – 26 желтоқсан 2023 жыл

Дүйсенбі 22.12.	Сейсенбі 23.12.	Сәрсенбі 24.12.	Бейсенбі 25.12.	Жұма 26.12.
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	
	<p><b>Тақырыбы:</b> Отырғыштан секірулер ( биіктік 25 см.), допты заттарарасымен домалату. Тар жолда жүгіру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіруге жағдайлар жасау.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Жол бойынша қаз-қаз басып жүру» ойыны. бірінін артынан бірі жүріп қаз қимылдарын орындайды.</p>		<p><b>Тақырыбы:</b> Шанамен сырғанау.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау қабілеттерін дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> 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><b>Спорттық жаттығулар:</b> Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Қара құлақ» ойыны.</p>	<p><b>Тақырыбы:</b> Доптарды бір-біріне екі қолмен бастан асыра тәсілмен тастау.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру дағдыларын дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Шеңберді домалат» ойыны. Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Доп кімде» ойыны. Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің табады .</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі .</b></p>

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 29 желтоқсан – 02 қаңтар 2023 жыл

Дүйсенбі 29.12.	Сейсенбі 30.12.	Сәрсенбі 31.12.	Бейсенбі 01.01	Жұма 02.01
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Шеңберді бір –біріне домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, икемділікті дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> 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><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Мысық пен тышқандар» ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады .</p>			

	<p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Арқан тартыс» Қазақ ұлттық ойыны. Екі топқа бөлініп, арқанның екі жағынан ұстап тартысады <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігін дамыту түрлі қимылды ойындар ойнату. Балалардың көңіл күйін бақылау. Қауіпсіздік ережесін сақтау.</p>			
--	---	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы қаңтар айы, 2024 жыл**

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

**Топ:** мектепалды Қошакан, Қарлығаш, Көгершін тобы

**Балалардың жасы** 5-6 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі** 05 қаңтар – 09 қаңтар 2026 жыл

<b>Дүйсенбі 05.01.</b>	<b>Сейсенбі 06.01.</b>	<b>Сәрсенбі 07.01.</b>	<b>Бейсенбі 08.01</b>	<b>Жұма 09.01</b>
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Келбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.  <b>Міндеттері:</b> 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, икемділікті дамыту;  <b>Негізгі қимылдар:</b> 1. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу                  2. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b></p>		<p><b>Тақырыбы:</b>Келбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.  <b>Міндеттері:</b> Балалардың бірнеше заттардан еңбектеп өту дағдыларын дамыту;  <b>Негізгі қимылдар:</b> 1. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу                  2. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Гимнастикалық отырғышта бүйірмен жалғамалы адым арқылы жүру.  <b>Міндеттері:</b> Балаларды қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру қабілеттерін дамыту;  <b>Негізгі қимылдар:</b> 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.  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b></p>

	<p>Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Кім алысқа лақтырады» ойыны.</p> <p>балаларға белгігедейін допты жеткізуді машықтау</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері: "</b></p> <p>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>созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Кім алысқа лақтырады» ойыны.</p> <p>балаларға белгігедейін допты жеткізуді машықтау</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері: "</b></p> <p>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>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><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Тапталған жолмен жүру» ойыны.</p> <p>майтабанның алдына алу.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b></p> <p>«Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны.</p> <p>Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп, тіреуге ілінген ою – өрнекті орамалды алу тиіс.</p>
--	--	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 12 қаңтар – 16 қаңтар 2024 жыл

Дүйсенбі 12.01.	Сейсенбі 13.01.	Сәрсенбі 14.01.	Бейсенбі 15.01	Жұма 16.01
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b> Екі аяқпен жоғары секіру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтығы 40 сантиметр), жағдайлар жасау.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> "Футбол"</p>		<p><b>Тақырыбы:</b> Тура сызық бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың бірнеше заттардан еңбектеп өту дағдыларын дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 1. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу 2. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Белбеу соқ» Қазақ</p>	<p><b>Тақырыбы:</b> Шеңберді бір –біріне домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, икемділікті дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> 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><b>Спорттық жаттығулар:</b> Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p>

	<p>Берілген бағытта допты домалату .допты аяқтарымен бір- біріне домалату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.</p>		<p>халық ойыны.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>	<p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Жұбынды тап» ойынды ойнату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>
--	---	--	---	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 19 қаңтар – 23 қаңтар 2024 жыл

Дүйсенбі 19.01.	Сейсенбі 20.01.	Сәрсенбі 21.01.	Бейсенбі 22.01	Жұма 23.01
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b> Гимнастика отырғышта жүру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру қабілеттерін дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> 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><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Мысық пен тышқандар» ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты</p>		<p><b>Тақырыбы:</b> Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүруге жағдайлар жасау.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру.</p>	<p><b>Тақырыбы:</b> Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыруға үйрету;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Допты тордан лақтыр» ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады. Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b></p>

	<p>тандап алады .  <b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Бәйге» Қазақ ұлттық ойын.  <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b>  Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>		<p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Мысық пен тышқандар»ойын ойнау.  Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады .  <b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Арқан»ойын ойнау  <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b>  Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау</p>	<p>«Автомобильдер» ойыны.  Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату.  <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b>  Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>
--	--	--	--	---

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж.

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 26 қаңтар – 30 қаңтар 2024 жыл

Дүйсенбі 26.01.	Сейсенбі 27.01.	Сәрсенбі 28.01.	Бейсенбі 29.01	Жұма 30.01
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Допты бір –біріне домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, қабілеттерін дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:1</b> . 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><b>2.</b> Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру. <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Дене шынықтыру мен спортқа</p>		<p><b>Тақырыбы:</b> Допты тізеге тигізу.</p> <p><b>Міндеттері:</b> 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b></p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Допты жоғары тастау және оны екі қолмен ұстау.</p> <p><b>Міндеттері:</b> допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру,</p> <p><b>Негізгі қимылдар:1</b> . Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</p> <p><b>2.</b> Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Тақия тастамақ» Қазақтың ұлттық ойыны</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың дербес қимыл</p>

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы ақпан айы, 2024 жыл**

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

**Топ:** мектепалды Қошақан, Қарлығаш, Көгершін тобы

**Балалардың жасы** 5-6 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі** 02 ақпан – 06 ақпан 2026 жыл

<b>Дүйсенбі 02.02.</b>	<b>Сейсенбі 03.02.</b>	<b>Сәрсенбі 04.02.</b>	<b>Бейсенбі 05.02</b>	<b>Жұма 06.02</b>
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	
	<p><b>Тақырыбы:</b>«Кедергілерден өту»  <b>Міндеттері:</b>                      гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.  <b>Құрал-жабдықтар:</b>                      Доптар, конустар, шеңберлер, ағаш кедергілер (аттап өтуге арналған), түзу сызық (таспа), бағыт сызықтары, музыка.  <b>Жалпы жаттығулар:</b>                      1. Балалар өз еріктерімен сапқа тұрып, тәрбиеші рапорт қабылдайды.</p>		<p><b>Тақырыбы:</b>«Қысқы қызықтар»  <b>Міндеттері:</b>                      белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.  <b>Құрал-жабдықтар:</b>                      Гимнастикалық орындықтар, төсеніштер, кедергілер (кішкентай конустар), ысқырық, музыка.  <b>Жалпы жаттығулар:</b>                      1. Сапқа тұру және сәлемдесу.                      Балалар өз еркімен сапқа тұрып, тәрбиешіні тыңдайды.                      2. Тыныс алу жаттығулары:                      «Терең тыныс алып, биікке қол</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>«Кішкентай доптар»  <b>Міндеттері:</b>                      допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу,  <b>Құрал-жабдықтар:</b>                      Кішкентай доптар немесе қапшықтар (әр балаға біреу), кедергілер (сызықтар, шеңберлер), музыка, ысқырық.  <b>Жалпы жаттығулар:</b>                      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,</p>

	<p>2.«Терең тыныс алып, спортшы болайық!»</p> <p>3.Қолды жоғары көтеріп, алға сермеу; айналдыру.</p> <p>4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, тізені бүгіп, секіру (2–3 рет). – Тізеден бүгіле отырып жүру.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «Жылан жолы» Мақсаты: Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа, бағытты сақтауға және тепе-теңдікке үйрету.</p> <p><b>Ұлттық ойын:</b> «Күш сынасу» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Балалардың күшін, төзімділігін және батылдығын дамыту.</p>		<p>жеткізейік!»</p> <p>3. Қол жаттығулары: Қолды алға, жоғары көтеру, айналдыру.</p> <p>4. Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, тізені бүгіп жазу, өкшемен және ұшымен жүру.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «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><b>Ұлттық ойын:</b> «Арқан тартыс» (жеңілдетілген түрі) Мақсаты: Күш пен бірлікті дамыту, ұйымшылдық пен батылдыққа тәрбиелеу. Өтуі: Балалар екі топқа бөлініп, арқанды белгі бойынша тартады. Ережені сақтап, әділ ойнау талап етіледі.</p>	<p>сермеу.</p> <p>4. Аяқ жаттығулары: – Тізені бүгіп жазу, бір орында секіру.</p> <p>5. Негізгі жаттығу: – Тізенің арасына қапшықты (немесе кішкентай допты) қысып, екі аяқпен секіру (5–6 рет). – Белгіленген арақашықтыққа дейін секіру, бағыттан ауытқымау.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «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><b>Ұлттық ойын:</b> «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 жана жүргізуші болады.</p>
--	--	--	---	---

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 09 ақпан – 13 ақпан 2024 жыл

Дүйсенбі 09.02.	Сейсенбі 10.02.	Сәрсенбі 11.02.	Бейсенбі 12.02	Жұма 13.02
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b> «Пәрменмен секірейік» дамыту.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіруге үйрету;</p> <p><b>Құрал-жабдықтар:</b> Доптар (әр балаға 1 дана), қабырға немесе қалқанша, шеңберлер, белгілер, ысқырық, конустар.</p> <p><b>Жалпы жаттығулар:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Сапқа тұру, амандасу. – Балалар тәрбиешінің пәрменімен сапқа тұрып, амандасады.</li> <li>Жүру жаттығулары: – Өртүрлі қарқында жүру (жай, жылдам, баяу).</li> <li>Қол және иық жаттығулары: – Қолды жан-жаққа сермеу, иықты айналдыру.</li> <li>Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, қолмен теңселу арқылы секіру.</li> <li>Негізгі жаттығу: – Допты қабырғаға ұрып, қос қолмен қағып алу.</li> <li>Тыныс алу жаттығулары:</li> </ol>		<p><b>Тақырыбы:</b> «Салт аттылар»</p> <p><b>Мақсаты:</b></p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұруға үйрету;</p> <p><b>Құрал-жабдықтар:</b> Кішкентай конустар, гимнастикалық таяқшалар, секіргіштер, шеңберлер, ат бейнелі ойын құралдары (немесе орындықтар), ысқырық, доптар.</p> <p><b>Жалпы жаттығулар:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Сапқа тұру және амандасу. – Балалар «салт аттылар» ретінде тік тұрып, тәрбиешіні тыңдайды.</li> <li>Жүру жаттығулары: – Өртүрлі қарқында жүру (жай, орташа, жылдам).</li> <li>Қол мен иық жаттығулары: – Қолды «аттың тізгінін ұстағандай» жоғары көтеріп, айналдыру. – Қолды жан-жаққа сермеу.</li> <li>Аяқ жаттығулары: – Екі аяқпен секіру. – Бір аяқпен кезек-кезек секіру.</li> <li>Негізгі жаттығу: – Заттарды аттап өту және араларымен екі аяқпен қосылып секіру</li> </ol>	<p><b>Тақырыбы:</b> «Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру»</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіруге үйрету;</p> <p><b>Құрал-жабдықтар:</b> Гимнастикалық таяқшалар (4–5 дана), шеңберлер, конустар, секіргіштер, ысқырық, доп.</p> <p><b>Жалпы жаттығулар:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Сапқа тұру және амандасу. – «Біз спортшы балалармыз!» ұранымен көңіл-күй жаттығуы.</li> <li>Жүру жаттығулары: – Өртүрлі бағытта жүру (тік, шеңбер бойымен, бұрылып жүру). – Тәрбиеші пәрменімен тоқтау және қайта жүру.</li> <li>Қол жаттығулары: – Қолды жоғары-төмен сермеу, айналдыру, шапалақ соғу.</li> <li>Аяқ жаттығулары: – Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. – Аяқтың ұшымен және өкшесімен жүру.</li> <li>Негізгі жаттығу: – Қатар орналасқан гимнастикалық таяқтардан (аралық 40–50 см) екі аяқпен секіріп өту.</li> </ol>

	<p>– Терең дем алу және шығару («деммен бірге шар үрлеу» тәсілі).</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «Пәрмен бойынша қимылда!» 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><b>Ұлттық ойын:</b>«Қарагие» 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>(арақашықтығы 4 м).</p> <p>6. Тыныс алу жаттығулары: – «Желмен жарысу» (терең дем алу, баяу шығару).</p> <p><b>Қимылды ойын:</b>«Ат шабыс» 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><b>Ұлттық ойын:</b>«Көкпар» (жеңілдетілген түрі) 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 тырысады. Ережені бұзбай, әділ ойнау талап етіледі.</p>	<p>– Әр секіру кезінде тепе-теңдік сақтап, 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><b>Қимылды ойын:</b> «Кім шапшаң секіреді?» 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><b>Ұлттық ойын:</b>«Қаздар мен аңшы» 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>
--	---	--	---	--

Жоспардың құрылу кезеңі 16 ақпан – 20 ақпан 2024 жыл

Дүйсенбі 16.02.	Сейсенбі 17.02.	Сәрсенбі 18.02.	Бейсенбі 19.02	Жұма 20.02
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Самокат тебу.  <b>Міндеттері:</b> Балаларды шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. икемділікті дамыту;  <b>Негізгі қимылдар:</b> 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.  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b>                  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.  <b>Спорттық жаттығулар:</b>«Самакат теп» ойын ойнату.                  Белгі бойынша кегелдер арасымен</p>		<p><b>Тақырыбы:</b>Гимнастика отырғышта жүру.  <b>Міндеттері:</b> Балаларды ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру қабілеттерін дамыту;  <b>Негізгі қимылдар:</b>                  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.  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b>                  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.  <b>Спорттық жаттығулар:</b> «Мысық пен тышқандар»ойын ойнау.                  Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады .  <b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Бәйге» Қазақ ұлттық</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру.  <b>Міндеттері:</b> Балалардың гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. жағдайлар жасау.  <b>Негізгі қимылдар:</b>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.  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b>                  Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.  <b>Спорттық жаттығулар:</b>«Мысық пен тышқандар»ойын ойнау.                  Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады .  <b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Арқан»ойын ойнау  <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p>

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 23 ақпан – 27 ақпан 2024 жыл

Дүйсенбі 23.02.	Сейсенбі 24.02.	Сәрсенбі 25.02.	Бейсенбі 26.02.	Жұма 27.02.
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>20-25 сантиметр биіктіктен секіру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіруге үйрету;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Шеңберді жүргіз» белгі арасымен.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Жұбынды тап» ойынды ойнату</p>		<p><b>Тақырыбы:</b>Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, дағдыларын дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> 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><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Ұстап үлгер» ойыны.Балалар екі қатарға</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Келбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту дағдыларын дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Кім алысқа лақтырады» ойыны.</p> <p>балаларға белгігедейін допты жеткізуді машықтау</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b>:" 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><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың ойындарын жетілдіру, ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p>		<p>тұрады және бір қолмен бір-біріне доп лақтырысады, доп жерге тиген соң екі қолмен қағып алады. <b>Спорттық ойын элементтері:</b> «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. <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>	
--	---	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы наурыз айы, 2024 жыл**

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

**Топ:** мектепалды Қошақан, Қарлығаш, Көгершін тобы

**Балалардың жасы** 5-6 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі** 02 наурыз – 06 наурыз 2026 жыл

<b>Дүйсенбі 02.03.</b>	<b>Сейсенбі 03.03.</b>	<b>Сәрсенбі 04.03.</b>	<b>Бейсенбі 05.03</b>	<b>Жұма 06.03</b>
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Доппен ойнаймыз  <b>Міндеттері:</b> Балалардың допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр) дағдыларын дамыту;  <b>Негізгі қимылдар:</b>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;  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.  <b>Спорттық жаттығулар:</b>«Допты</p>		<p><b>Тақырыбы:</b> «Кім жылдам» ойыны  <b>Міндеттері:</b> Балаларды заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру, икемділікті дамыту;  <b>Негізгі қимылдар:</b>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.  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею.  <b>Спорттық жаттығулар</b></p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Доптарды заттар арасымен домалату..  <b>Міндеттері:</b> Балалардың шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру қабілеттерін дамыту.  <b>Негізгі қимылдар:</b>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;  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа</p>

	<p>тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. <b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату. <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> 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. <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.</p>	<p>көтеру. <b>Спорттық жаттығулар:</b>«Ұстап ал»ойыны. 1,2,3-ұстап ал деген белгі бойынша , балалар ұстағыштан қаша жөнеледі ,ұстағыш болса біреуін ұстап ,қолын тигізеді. <b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны. <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>
--	---	--	--	---

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 09 наурыз – 13 наурыз 2024 жыл

Дүйсенбі 09.03.	Сейсенбі 10.03. 10.15 – 10.35	Сәрсенбі 11.03.	Бейсенбі 12.03 09.00 – 09.20	Жұма 13.03 09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b> «Үйлесімділікті сақтаймыз»</p> <p><b>Міндеттері:</b> заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру;</p> <p><b>Құрал-жабдықтар:</b> Гимнастикалық орындықтар, воландар, ракеткалар, конустар, ысқырық, шеңберлер.</p> <p><b>Жалпы жаттығулар:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Сапқа тұру, амандасу. – «Біз денемізді шынықтырамыз!» ұранымен көңіл-күйді көтеру.</li> <li>Жүру жаттығулары: – Өртүрлі бағытта жүру: шеңбермен, артқа, жантайып жүру.</li> <li>Қол жаттығулары: – Қолды жоғары көтеріп, жанға сермеу.</li> <li>Аяқ жаттығулары: – Аяқты кезек-кезек көтеру, өкшемен және ұшымен жүру.</li> <li>Негізгі жаттығу: – Гимнастикалық орындық астынан еңбектеу.</li> <li>Тыныс алу жаттығулары:</li> </ol>		<p><b>Тақырыбы:</b> Отырғыштан секірулер ( биіктік 20 см.), допты заттар арасымен домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр) жағдайлар жасау.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Пингвиндер» ойыны. пингвин жүрістерін орындату.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Ұшақ» ойыны. балаларды бір-біріне соғылмай</p>	<p><b>Тақырыбы:</b> Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Кім алысқа лақтырады» ойыны. балаларға белгіге дейін допты жеткізуді машықтау</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> "Допты</p>

	<p>– Қолды жоғары көтеріп терең дем алу, еңкейіп дем шығару.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «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><b>Ұлттық ойын:</b>«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>жүгіруге , белгі бойынша қозғалуға үйрету.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>	<p>жіберме"</p> <p>Доппен ойнату. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып ,түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру.</p>
--	---	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 16 наурыз – 20 наурыз 2024 жыл

Дүйсенбі 16.03.	Сейсенбі 17.03.	Сәрсенбі 18.03.	Бейсенбі 19.03.	Жұма 20.03.
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b> Шеңберлерді бір –біріне домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр) қабілеттерін дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Домалат түсірме» ойыны.</p> <p>Алыс шақырымға допты домалату.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Ат жарыс» Қазақ халық ойыны. Екі баладан мәреге дейін атпен жарысу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен</p>		<p><b>Тақырыбы:</b> Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру жағдайлар жасау.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Шеңберді домалат» ойыны.</p> <p>Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Доп кімде» ойыны.</p> <p>Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің</p>	<p><b>Тақырыбы:</b> Допты себетке тастау.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 1. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алуға үйрту; 2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Доп себетке» ойыны. Допты заттарға тигізуді ойнату.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Тапта үндеме» ойыны.</p> <p>Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды ұсынады.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін</p>

	спорттық жабдықтары бар ортаны құру.		<p>табады .</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі .</b></p> <p>Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>	орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.
--	--------------------------------------	--	--	---

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 23 наурыз – 27 наурыз 2024 жыл

Дүйсенбі 23.03.	Сейсенбі 24.03.	Сәрсенбі 25.03.	Бейсенбі 26.03	Жұма 27.03
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
			<p><b>Тақырыбы:</b>Отырғыштан секірулер ( биіктік20 см.), допты заттарарасымен домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Пингвиндер» ойыны.</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Кім алысқа лақтырады» ойыны.</p> <p>балаларға белгігедейін допты жеткізуді машықтау</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b>"Допты</p>

			<p>пингвин жүрістерін орындату.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Ұшақ» ойыны. балаларды бір-біріне соғылмай жүгіруге , белгі бойынша қозғалуға үйрету.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>	<p>жіберме"</p> <p>Доппен ойнату. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып ,түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру.</p>
--	--	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы сәуір айы, 2024 жыл**

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

**Топ:** мектепалды Қошақан, Қарлығаш, Көгершін тобы

**Балалардың жасы** 5-6 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі** 30 наурыз – 03 сәуір 2026 жыл

<b>Дүйсенбі 30.03.</b>	<b>Сейсенбі 31.03.</b>	<b>Сәрсенбі 01.04.</b>	<b>Бейсенбі 02.04</b>	<b>Жұма 03.04</b>
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Доптарды заттар арасымен домалату..</p> <p><b>Міндеттері:</b> 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><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы</p>		<p><b>Тақырыбы:</b>Гимнастика отырғышта жүру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруге үйрету;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Гимнастикалық қабырғаға қарап</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Екі аяқпен жоғары секіру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіруге үйрету;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p><b>Спорттық ойын</b></p>

	<p>жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «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><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Белбеу соқ» Қазақ халық ойыны.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>		<p>тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею.</p> <p>Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеруге үйрету.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Мысық пен тышқандар» ойын ойнау.</p> <p>Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p>	<p><b>элементтері:</b> "Футбол"</p> <p>Берілген бағытта допты домалату .допты аяқтарымен бір- біріне домалату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.</p>
--	---	--	--	---

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 06 сәуір – 10 сәуір 2024 жыл

Дүйсенбі 06.04.	Сейсенбі 07.04.	Сәрсенбі 08.04.	Бейсенбі 09.04	Жұма 10.04
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Самокат тебу.  <b>Міндеттері:</b> Балаларды Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. икемділікті дамыту;  <b>Негізгі қимылдар:</b> 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.  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b>                  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.  <b>Спорттық жаттығулар:</b>«Самакат теп» ойын ойнату.                  Белгі бойынша кегелдер арасымен</p>		<p><b>Тақырыбы:</b>Допты тура бағытта домалау.  <b>Міндеттері:</b> 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;  <b>Негізгі қимылдар:</b> 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;  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.  <b>Спорттық жаттығулар:</b> «Жол бойынша қаз қаз жүру» ойыны. кілемшелерге желімделінген малтатастан .</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру.  <b>Міндеттері:</b> Балалардың сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүруге жағдайлар жасау.  <b>Негізгі қимылдар:</b>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.  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.  <b>Спорттық жаттығулар:</b>«Мысық пен тышқандар»ойын ойнау.                  Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады .  <b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Арқан»ойын ойнау  <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда,</p>

	<p>самакатпен жүріп өту.  <b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Мені қуып жетіндер» ойын ойнату.  <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b>  Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>	<p><b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Өзіңе жұп тап» ойыны.  Ойыншыларға бір-бірден жалаудан таратады . «Өзіңе жұп тап»сөзбен, түстері бірдей жалаулары бар балалар жұп құрады.  <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b>  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: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 13 сәуір – 17 сәуір 2024 жыл

Дүйсенбі 13.04.	Сейсенбі 14.04.	Сәрсенбі 15.04.	Бейсенбі 16.04	Жұма 17.04
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b> Шеңберлерді бір –біріне домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> 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><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Домалат түсірме» ойыны.</p> <p>Алыс шақырымға допты домалату.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Ат жарыс» Қазақ халық ойыны.</p> <p>Екі баладан мәреге дейін атпен жарысу.</p>		<p><b>Тақырыбы:</b> Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру дағдыларын арттыру;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Шеңберді домалат» ойыны.</p> <p>Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Доп кімде» ойыны.</p> <p>Бір бала көзін жұмып тұрады</p>	<p><b>Тақырыбы:</b> Допты себетке тастау.</p> <p><b>Міндеттері:</b> 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,</p> <p>дағдыларын дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Доп себетке» ойыны. Допты заттарға тигізуді ойнату.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Тапта үндеме» ойыны.</p> <p>Алдын ала қандайда бір затты тығып қояды және оны табуды ұсынады.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p>

	<p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b>  Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>		<p>домалаған допты кімде екенің табады .  <b>Дербес қимыл белсенділігі .</b>  Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>	<p>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: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 20 сәуір – 24 сәуір 2024 жыл

Дүйсенбі 20.04.	Сейсенбі 21.04.	Сәрсенбі 22.04.	Бейсенбі 23.04.	Жұма 24.04.
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру икемділікті дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Тапталған жолмен жүру» ойыны.</p> <p>майтабанның алдына алу.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b></p>		<p><b>Тақырыбы:</b>Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> 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><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.</p> <p>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><b>Негізгі қимылдар:</b>1. Допты тор арқылы тастау.</p> <p>2. Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b>Тыныс дене жаттығуларын түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеумен сәйкестікте орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Допты тордан лақтыр»ойыны.</p> <p>Балалар тор арқылы бір-біріне</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Гимнастикалық отырғышта текшелерден аттау арқылы жүру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру дағдыларын дамыту</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Дем ал-дем алма» Тыныс алу жаттығуларын орындату.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Аң балалары қалай жүреді»ойыны.</p> <p>Балаларға аң қимылдарын музыкалық ырғақпен жүруді орындату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p>

	<p>«Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны. Мәреге бірінші жеткен шабандоз секіріп түсіп, тіреуге ілінген ою – өрнекті орамалды алу тиіс.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> 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><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>	<p>Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>
--	--	--	--	---

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 27 сәуір – 01 мамыр 2024 жыл

Дүйсенбі 27.04.	Сейсенбі 28.04.	Сәрсенбі 29.04.	Бейсенбі 30.04.	Жұма 01.05
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіруге үйрету;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Тапталған жолмен жүру» ойыны. майтабанның алдына алу.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Бәйге» Қазақтың ұлттық ойыны.</p>		<p><b>Тақырыбы:</b>Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> 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><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> 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><b>Негізгі қимылдар:</b>1. Допты тор арқылы тастау. 2. Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b>Тыныс дене жаттығуларын түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеумен сәйкестікте орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«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><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> 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><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>	
--	---	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы мамыр айы, 2024 жыл**

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

**Топ:** мектепалды Қошақан, Қарлығаш, Көгершін тобы

**Балалардың жасы** 5-6 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі** 04 мамыр – 08 мамыр 2026 жыл

<b>Дүйсенбі 04.05.</b>	<b>Сейсенбі 05.05.</b>	<b>Сәрсенбі 06.05.</b>	<b>Бейсенбі 07.05</b>	<b>Жұма 08.05</b>
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру дағдыларын дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b></p>			<p><b>Тақырыбы:</b>Гимнастика отырғышта жүру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қабілеттерін дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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>Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p>			<p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> 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><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады .</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> 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: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 11 мамыр – 15 мамыр 2024 жыл

Дүйсенбі 11.05.	Сейсенбі 12.05.	Сәрсенбі 13.05.	Бейсенбі 14.05	Жұма 15.05
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру жағдайлар жасау.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Допты тордан лақтыр»ойыны.</p>		<p><b>Тақырыбы:</b>Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру дағдыларын дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Гимнастикалық отырғышта бастағы дорба арқылы жүру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды дене тәрбиесіне баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Еңбектеу»ойыны.</p>

	<p>Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады. Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Автомобильдер» ойыны.</p> <p>Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>		<p>созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Кім алысқа секіреді» ойыны.</p> <p>Бір орыннан ұзындыққа секіру.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Соқыртеке» ойыны.</p> <p>Бала «Соқыртеке» болып белгіленген ойыншының көзін байлап, оны бөлменің ортасына апарып, бірнеше рет шыр-көбелек айналдырады.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p>	<p>10м дейінгі қашықтықтағы тік сызықтың бойымен заттардың арасынан ирелендеп, тізерлеп еңбектеу.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Созылма жіптер» ойыны.</p> <p>Созылмалы жіппен әр түрлі элементтерді орындату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>
--	---	--	---	---

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 18 мамыр – 22 мамыр 2024 жыл

Дүйсенбі 18.05.	Сейсенбі 19.05.	Сәрсенбі 20.05.	Бейсенбі 21.05	Жұма 22.05
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b>Сызықтар арқылы екі аяқпен секіру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру икемділікті дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-</p>		<p><b>Тақырыбы:</b> Үрленген доптар арсымен екі аяқпен секірулер.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру жағдайлар жасау.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Шеңберді домалат» ойыны.</p> <p>Балалар жұп болып тұрады да және бір-біріне шеңберді домалатады.</p>	<p><b>Тақырыбы:</b>Допты себетке тастау.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру дағдыларын дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Доп себетке» ойыны. Допты заттарға тигізуді ойнату.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Тапта үндеме» ойыны.</p> <p>Алдын ала қандайда бір затты тығып</p>

	<p>тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Кім алысқа секіреді» ойыны.</p> <p>Бір орыннан ұзындыққа секіру.</p> <p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Соқыртеке» ойыны.</p> <p>Бала «Соқыртеке» болып белгіленген ойыншының көзін байлап, оны бөлменің ортасына апарып, бірнеше рет шыр-көбелек айналдырады.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p>Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p>		<p><b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Доп кімде» ойыны.</p> <p>Бір бала көзін жұмып тұрады домалаған допты кімде екенің табады .</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі .</b></p> <p>Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>	<p>қояды және оны табуды ұсынады.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p>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: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

Жоспардың құрылу кезеңі 25 мамыр – 29 мамыр 2024 жыл

Дүйсенбі 25.05.	Сейсенбі 26.05.	Сәрсенбі 27.05.	Бейсенбі 28.05	Жұма 29.05
	10.15 – 10.35		09.00 – 09.20	09.00 – 09.20
	<p><b>Тақырыбы:</b> Гимнастика отырғышта жүру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балаларды тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру қабілеттерін дамыту;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> 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><b>Спорттық жаттығулар:</b> «Мысық</p>		<p><b>Тақырыбы:</b> Құм салынған дорбамен гимнастикалық отырғышта жүру.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру;</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 1. Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.</p> <p>2. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің</p>	<p><b>Тақырыбы:</b> Доптарды бір-біріне домалату.</p> <p><b>Міндеттері:</b> Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p>

	<p>пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . <b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Бәйге» Қазақ ұлттық ойын. <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p>		<p>деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. <b>Спорттық жаттығулар:</b>«Мысық пен тышқандар»ойын ойнау. Балалар шеңберге тұрып мысықты тандап алады . <b>Спорттық ойын элементтері:</b>«Арқан»ойын ойнау <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау</p>	<p><b>Спорттық жаттығулар:</b>«Допты тордан лақтыр»ойыны. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. <b>Спорттық ойын элементтері:</b> «Автомобильдер» ойыны. Балалар әр түрлі көлік бағытпен жүргізіп , бағдар шамды ескере отырып ойынды ойнату. <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру, денешынықтыру құралдарын , спорттық және қимылды ойындар пайдалануға ынталандыру.</p>
--	--	--	--	--

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Шайдолдаев Қ.Ж

Әдіскер

Г.Мамырова

