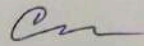


Келісілді: 
«Умники» бөбекжайы
Әдіскері: К.Арыстанова

Бекітілді: 
«Умники» бөбекжайы
Директоры: А.Смаилов



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған
Дене шынықтыру пәні бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
(№ педагогикалық кеңес хаттамасында қаралды 26.08.2022жыл)

Дене нұсқаушысы: Сүйенов А.К.



Келісілді:

Умники» бөбекжайы

әдіскері Арстанова.К.Г

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 01.09-02.09.2022 жыл

Бейсенбі 01.09.2022		
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Сапта бірге жүреміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта қатардан шықпай, ара қашықтық сақтап жүруге үйрету. Негізгі бөлім: 1. Жалпы дамыту жаттығулары. (2-кешен) 2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру. Қауіпсіздік ережесін сақтай отырып қадағалау. 2-3 рет қайталау. 3. Негізгі жаттығулар: Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. 4. Қимылды ойын: «Ұшақтар» Қорытынды бөлімі: Залды айналып жүгіру, тыныс алу жаттығуын орындату, релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді.	
Жұма 02.09.2022		
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Сапта бірге жүреміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта қатардан шықпай, ара қашықтық сақтап жүруге үйрету. Негізгі бөлім: 1. Жалпы дамыту жаттығулары. (2-кешен) 2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру. Қауіпсіздік ережесін сақтай отырып қадағалау. 2-3 рет қайталау. 3. Негізгі жаттығулар: Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. 4. Қимылды ойын: «Ұшақтар» Қорытынды бөлімі: Залды айналып жүгіру, тыныс алу жаттығуын орындату, релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді.	
	Сәрсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	«Сапқа тез жиналуды» команда арқылы тез орнын табуға үйрету. <i>Ахметова Медина</i>	«Аяқ ұшы, өкшемен» жүруді кезектестіруді үйрету. <i>Асыланұлы Төрежан</i>

	\	
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес	«Дене шынықтыру оқу қызметі кезінде, спорт залындағы қауіпсіздік ережелері» туралы таныстыру.	



Келісілді: «Умники» бөбекжайы
әдіскері Арстанова.К.Г

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы
Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы
Жоспардың құрылу кезеңі: 5.09-.09.09.2022 жыл

Сейсенбі 5.09.2022	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Балабақшадағы достар» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта қатардан шықпай, ара қашықтық сақтап жүруге үйрету. Негізгі бөлім: 1. Жалпы дамыту жаттығулары. (3-кешен) 2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру. Қауіпсіздік ережесін сақтай отырып қадағалау. 2-3 рет қайталау. 3. Негізгі жаттығулар: Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 4. Қимылды ойын: «Ұшақтар» Қорытынды бөлімі: Залды айналып жүгіру, тыныс алу жаттығуын орындату, релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: түрлі тапсырмаларды орындай отырып , шапшаң және баяу қарқынмен жетекшіні ауыстырып жүреді.
Бейсенбі 7.09.2022	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Балабақшадағы достар» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта қатардан шықпай, ара қашықтық сақтап жүруге үйрету.

	Негізгі бөлім: 1. Жалпы дамыту жаттығулары. (3-кешен) 2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру. Қауіпсіздік ережесін сақтай отырып қадағалау. 2-3 рет қайталау. 3. Негізгі жаттығулар: Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 4. Қимылды ойын: «Ұшақтар» Қорытынды бөлімі: Залды айналып жүгіру, тыныс алу жаттығуын орындату, релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жетекшіні ауыстырып жүреді.		
Жұма 9.09.2022			
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Балабақшадағы достар» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта қатардан шықпай, ара қашықтық сақтап жүруге үйрету. Негізгі бөлім: 1. Жалпы дамыту жаттығулары. (3-кешен) 2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру. Қауіпсіздік ережесін сақтай отырып қадағалау. 2-3 рет қайталау. 3. Негізгі жаттығулар: Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 4. Қимылды ойын: «Ұшақтар» Қорытынды бөлімі: Залды айналып жүгіру, тыныс алу жаттығуын орындату, релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен жетекшіні ауыстырып жүреді.		
	Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	тобы балаларына шеңбер бойымен денені тік ұстап жүруді үйрету. Қол бүйірде бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүруге үйрету. <i>Альбетъяров Ернұр</i>	Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүріп, сапта бір-бірден доға астынан өтуге үйрету. <i>Нурмуханова Азиза</i>	басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүріп, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта отырып жүгіре отырып, доға астынан өтуге үйрету. <i>Нурмуханова Азиза</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата-аналар мен тәрбиешілерге кеңес беру	«Балабақшада денсаулық сақтау технологиясының тиімділігі»		



Келісілді:
әдіскері Арстанова.К.Г

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 12.09-16.09.2022 жыл

сейсенбі13.09.2022	
«Айголек» ересек тобы	Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіруге үйрету. Негізгі бөлім: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (4-кешен) 2. Түрлі бағытта жүгіріп, гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу 3. Негізгі жаттығулар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 4. Қ/о: "Көңілді жүгірейік" Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: доптарды домалата алады, заттарды қашықтыққа лақтыра алады.
Бейсенбі15.09.2022	
«Айголек» ересек тобы	Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіруге үйрету. Негізгі бөлім: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (4-кешен) 2. Түрлі бағытта жүгіріп, гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу 3. Негізгі жаттығулар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 4. Қ/о: "Көңілді жүгірейік" Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу.

	Күтілетін нәтиже: доптарды домалата алады, заттарды қашықтыққа лақтыра алады.	
Жұма 16.09.2022		
«Айголек» ересек тобы	Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіруге үйрету. Негізгі бөлім: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (4-кешен) 2. Түрлі бағытта жүгіріп, гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу 3. Негізгі жаттығулар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 4. Қ/о: "Көңілді жүгірейік" Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: доптарды домалата алады, заттарды қашықтыққа лақтыра алады.	
	Бейсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	«Сағаттар» ойынын ұйымдастыру. Аяқтары алшақ, таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. <i>Тұрсынбек Асланбек</i>	«Жол бағдарлаушы» ойынын ұйымдастыру. Аяқтары бірге, жалаушалар жанда. 1- оң қолдың шынтағын сол жаққа, 2- оң қолдың шынтағын алдыға сәл бұғу. 3- б.қ. 4- 5 сол жаққа да қайталанады. <i>Нұрлан Салмина</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес	«Балабақшада балалардың дене бітімінің жан-жақты дамуына жағдайлар туғызу»	

Келісілді:
әдіскері Арстанова.К.Г



«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы
Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы МКҚК
Жоспардың құрылу кезеңі 19.09-23.09.2022 жыл

Сейсенбі 20.09.22г	
«Айголек» ересек тобы	Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (5-кешен) 2. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру. 3. Негізгі жаттығулар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру. Ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 4.. Қ/о: "Гимнастшылар" Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді алады.
Бейсенбі 22.09.22г	
«Айголек» ересек тобы	Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (5-кешен) 2. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру. 3. Негізгі жаттығулар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру. Ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 4.. Қ/о: "Гимнастшылар" Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді алады.
Жұма 23.09.2022	
«Айголек» ересек тобы	Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіруге үйрету.

тобы	үлкен қадаммен жүгіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (5-кешен) 2. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру. 3. Негізгі жаттығулар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру. Ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 4.. Қ/о: "Гимнастшылар" Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді алады.	
	Сәрсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұрып, бір орында тұрып ұзындыққа 2-4 сызықтың үстіне секіруді үйрету. <i>Куанов Адильбек</i>	, жіптің үстінен лақтыру, допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алуды (4–5 рет) үйрету. <i>Амантай Әмірхан</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата-аналар мен тәрбиешілерге кеңес	«Балабақшада бала денсаулығын нығайтудағы шынықтыру шараларының маңызы»	



Келісемін:
әдіскері К.Г.Арыстанова

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 26.09-30.09.2022г

Сейсенбі 27.09.22г	
«Айголек » ересек тобы	Тақырыбы: «Кедергілерден сүрінбей өт» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (5-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру. 3. Негізгі жаттығулар: Жүру: аяқтың сыртқы қырымен жүру. Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың, арқанның бойымен жүру. 4. Қ/о: "Қасқыр мен қояндар" Қорытынды бөлімі: Аланды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді;
Бейсенбі 29.09.22	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Кедергілерден сүрінбей өт» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (5-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру. 3. Негізгі жаттығулар: Жүру: аяқтың сыртқы қырымен жүру. Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың, арқанның бойымен жүру. 4. Қ/о: "Қасқыр мен қояндар" Қорытынды бөлімі: Аланды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді;
Жұма 30.09.2022	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Кедергілерден сүрінбей өт» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіруге үйрету.

	Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (5-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру. 3. Негізгі жаттығулар: Жүру: аяқтың сыртқы қырымен жүру. Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың, арқанның бойымен жүру. 4. Қ/о: "Қасқыр мен қояндар" Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді;		
			Жұма
Баламен жеке жұмыс	: Ойын: «Күн мен түн». Балалар жерге отырады. Нұсқаушы «күн» дегенде балалар нұсқаушы көрсеткен қимылдарды қайталайды. «Түн» дегенде орындарына отырады. <i>Амантай Әмірхан</i>	«Жылынның қимылы» Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Әр қимылда «т-с-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады.	Тік тұрып, аяқты иық деңгейіне қояды, орамалды жоғары көтеріп, саусақтарды айқастырады, 1 - есебінде денені еңкейтіп, қолды солға бұрады, 2 - дене мен қолды алға еңкейтеді, 3 - оңға, 4 - артқа. (қолды желкеге қоюға болады) <i>Құралбек Медина</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата-аналар мен тәрбиешілерге кеңес беру	«Дене тәрбиесі арқылы бала денсаулығын нығайтайық»		



Келісемін:
әдіскері К.Г.Арыстанова

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы
Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы
Жоспардың құрылу кезеңі: 03.10-7.10.2022ж.

Сейсенбі 4.10.2022	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Сапта жүреміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (6-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар. Оңға, солға еңкею, шалқаю. 3. Негізгі жаттығулар: Жүгіру: адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүгіру. 4. Қ/о: "Допты дәлдеп лақтыр" Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді
Бейсенбі 6.10.2022	
«Айголек » ересек тобы	Тақырыбы: «Сапта жүреміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (6-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар. Оңға, солға еңкею, шалқаю. 3. Негізгі жаттығулар: Жүгіру: адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүгіру. 4. Қ/о: "Допты дәлдеп лақтыр"

	Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді		
Жұма 7.10.2022			
«Айголек » ересек тобы	Тақырыбы: «Сапта жүреміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (6-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар. Оңға, солға еңкею, шалқаю. 3. Негізгі жаттығулар: Жүгіру: адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жүгіру. 4. Қ/о: "Допты дәлдеп лақтыр" Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді		
			Жұма
Баламен жеке жұмыс	«Балауса» кіші тобы балаларына: Доға астынан допты домалатып өту. <i>Ахметова Медина</i>	«Сәуле» ортаңғы тобы балаларына: «Су тасушы» Аяқтары алшақ қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру. «Күш жинау» Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында. Таяқшаны жоғары көтеріп- түсір.	«Бәйтерек» , «Тұлпар» ересек тобы балаларына: Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1.Гимнастикалық орындық үстінен жүру, тепе-теңдікті сақтап жүру. <i>Асыланұлы Төрежан</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес беру	«Салауатты өмір салтын қалыптастырудағы мектепке дейінгі жастағы балалардың дене тәрбиесінің әлеуметтік - педагогикалық маңыздылығы»		



Келісемін:
әдіскері К.Г.Арыстанова

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 17.10-21.10.2022ж.

Сейсенбі 18.10.2022	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Көңілді қояндар» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (7-кешен) 2. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. 3. Негізгі жаттығулар: Лақтыру, домалату, қағып алу: заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес). .2-3 рет қайталату. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. 4. Қ/о: «Қояндар мен қасқыр» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: екі, үш дөңгелекті велосипед тебеді, оңға, солға бұрылады;
Бейсенбі 20.10.2022	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Көңілді қояндар» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (7-кешен)

	2. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. 3. Негізгі жаттығулар: Лақтыру, домалату, қағып алу: заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес). .2-3 рет қайталату. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. 4. Қ/о: «Қояндар мен қасқыр» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: екі, үш дөңгелекті велосипед тебеді, оңға, солға бұрылады;		
Жұма 21.10.2022			
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Көңілді қояндар» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (7-кешен) 2. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. 3. Негізгі жаттығулар: Лақтыру, домалату, қағып алу: заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес). .2-3 рет қайталату. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. 4. Қ/о: «Қояндар мен қасқыр» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: екі, үш дөңгелекті велосипед тебеді, оңға, солға бұрылады;		
Баламен жеке жұмыс	Сапта жәй жүру және жүгіруді, допты оң және сол қолымен алысқа лақтыруды үйрету.	Сапта жәй жүру және жүгіруді, түрлі бағытта жүру, алға жылжи отырып секіруді үйрету.	Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. 1. Текшелер, арасымен жүру 2. Допты алға қарай лақтыру 3. Қапшықтарды берілген нысанаға дәлдеп лақтыру.
	Альбетъяров Ернұр Нурмуханова Азиза	Нурмуханова Азиза	Нурмуханова Азиза
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес беру	«Балабақшадағы дене шынықтыру тәрбиесін мазмұнды түрде жүргізу»		



Келісемін:
әдіскері К.Г.Арыстанова

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 24.10-28.10.2022ж.

Сейсенбі 25.10.2022	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Озамын десең зерек бол» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (8-кешен) 2. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай-отыру. 3. Негізгі жаттығулар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 4.Қ/о: «Көжектер мен түлкі» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату. Балалармен қоштасу. Күгілетін нәтиже: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта

	жүгіреді.		
Бейсенбі 28.10.2022			
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Озамын десен зерек бол» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (8-кешен) 2. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай-отыру. 3. Негізгі жаттығулар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 4.Қ/о: «Көжектер мен түлкі» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату. Балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді.		
Жұма 28.10.2022			
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Озамын десен зерек бол» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (8-кешен) 2. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай-отыру. 3. Негізгі жаттығулар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 4.Қ/о: «Көжектер мен түлкі» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату. Балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді.		
Баламен жеке жұмыс	мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару жаттығуын үйр <i>Нұрлан Самина</i>	«Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтарын ілндіріп қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді <i>Тұрсынбек Асланбек</i>	1.Еденге қойылған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. 2.Доптарды себетке лақтыру 3. 2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру. <i>Тұрсынбек Асланбек</i>



Келісілді:
әдіскері Арстанова.К.Г

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 1.11.-04.11.2022 күндері аралығы

Сейсенбі 1.11.22г	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Мен епті баламын» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (9-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. 3. Негізгі жаттығулар: Жүру: адымдап жүру. Тепе-теңдікті сақтау: тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 4. Қимылды ойын: «Доп кімде?» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе -теңдікті сақтап жүреді.
бейсенбі 03.11.2022	
«Айголек» ересек топ»	Тақырыбы: «Мен епті баламын» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (9-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. 3. Негізгі жаттығулар: Жүру: адымдап жүру. Тепе-теңдікті сақтау: тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 4. Қимылды ойын: «Доп кімде?» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе -теңдікті сақтап жүреді.

Жұма 05.11.2022			
«Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Мен епті баламын» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (9-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. 3. Негізгі жаттығулар: Жүру: адымдап жүру. Тепе-теңдікті сақтау: тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 4. Қимылды ойын: «Доп кімде?» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе -теңдікті сақтап жүреді.		
Баламен жеке жұмыс	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="414 560 1108 922"> :Қолдарын кеуденің алдында ұстау: 1,2 дегенде артқа сермеу, 3,4 дегенде жанға оңға сермеу, келесі 3,4 дегенде солға қарай сермеу. 1. Әр қадам сайын алға еңкейіп жүру. 2. Тізені жартылай бүгіп жүру: 3. Оң аяқпен секіріп жүру 4. Сол аяқпен секіріп жүру <i>Ахметова Медина</i> </td><td data-bbox="1108 560 2168 922"> :Б.қ.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты алшақ қоямыз, доп жанымызда. Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттап созылу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды. /6 рет <i>Асыланұлы Төрежан</i> </td></tr> </table>	:Қолдарын кеуденің алдында ұстау: 1,2 дегенде артқа сермеу, 3,4 дегенде жанға оңға сермеу, келесі 3,4 дегенде солға қарай сермеу. 1. Әр қадам сайын алға еңкейіп жүру. 2. Тізені жартылай бүгіп жүру: 3. Оң аяқпен секіріп жүру 4. Сол аяқпен секіріп жүру <i>Ахметова Медина</i>	:Б.қ.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты алшақ қоямыз, доп жанымызда. Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттап созылу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды. /6 рет <i>Асыланұлы Төрежан</i>
:Қолдарын кеуденің алдында ұстау: 1,2 дегенде артқа сермеу, 3,4 дегенде жанға оңға сермеу, келесі 3,4 дегенде солға қарай сермеу. 1. Әр қадам сайын алға еңкейіп жүру. 2. Тізені жартылай бүгіп жүру: 3. Оң аяқпен секіріп жүру 4. Сол аяқпен секіріп жүру <i>Ахметова Медина</i>	:Б.қ.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты алшақ қоямыз, доп жанымызда. Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттап созылу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды. /6 рет <i>Асыланұлы Төрежан</i>		
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата-аналар мен тәрбиешілерге кеңес	«Балалардың денсаулығы және қауіпсіздігі»		



Келісілді: _____
әдіскері Арстанова.К.Г

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 08.11. -11.11.2022 күндері аралығы

Сейсенбі 08.11.2022	
«Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Допты жерге соғу ойындары» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (10-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. 3. Негізгі жаттығулар: Еңбектеу, өрмелеу; етпетінен жатып еңбектеу Жүгіру: әр түрлі жүгіру: «жыланша», шашырап жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: етпетімен жатып еңбектеу. 4.Қимылды ойын: «Құрсауға дейін жүгір» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді
бейсенбі 10.11.2022	
«Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Допты жерге соғу ойындары» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (10-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. 3. Негізгі жаттығулар: Еңбектеу, өрмелеу; етпетінен жатып еңбектеу Жүгіру: әр түрлі жүгіру: «жыланша», шашырап жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: етпетімен жатып еңбектеу. 4.Қимылды ойын: «Құрсауға дейін жүгір» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді

Жұма 11.11.2022			
Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Допты жерге соғу ойындары» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (10-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. 3. Негізгі жаттығулар: Еңбектеу, өрмелеу; етпетінен жатып еңбектеу Жүгіру: әр түрлі жүгіру: «жыланша», шашырап жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: етпетімен жатып еңбектеу. 4.Қимылды ойын: «Құрсауға дейін жүгір» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді		
Баламен жеке жұмыс	шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Б. қ.: «Тартылу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолымен ұстау. 1-2 - таяқшаны жоғарыға көтеріп созылу, аяқтың ұшымен тұру. 3- б.қ. /6 рет қайталау/ <i>Куанов Адильбек</i>	шеңбер бойымен денені тік ұстап жүру. Б.қ.: «Биші мысық » 1. Аяқты алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау./ <i>Амантай Әмірхан</i>	балаларына: Б.қ.: «Шабыс» 1. Таяқшаны ат қылып ұстау. Сол қолымен таяқшыны ұстап, оң қолды жоғары көтеріп иіре айналдыру. Ат үстінде шабу. (15-20 секунд) Б.қ.: «Көңілді таяқша» 2. Таяқшаны жерге тіреп ұстап, айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ <i>Құралбек Медина</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес беру	«Бала денсаулығы- ұлттың байлығы»		

Келісілді:
әдіскері Арстанова.К.Г



«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы
Мектепке дейінгі ұйым: : «Умники» бөбекжайы
Жоспардың құрылу кезеңі: 14.11.-18.11.2022 күндері аралығы

Сейсенбі 15.11.2022	
Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Күзгі жолдар үстіндегі ойындар» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (11-кешен) 2. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Секіру: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. 4. Қимылды ойын: «Көңілді еңбекте» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді.
бейсенбі 17.11.2022	
Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Күзгі жолдар үстіндегі ойындар» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (11-кешен) 2. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Секіру: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. 4. Қимылды ойын: «Көңілді еңбекте» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді.
Жұма 18.11.2022	
Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Күзгі жолдар үстіндегі ойындар»

	Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (11-кешен) 2. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Секіру: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. 4. Қ/о: «Көңілді еңбекте» Қорытынды бөлімі: Аланды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді.		
Баламен жеке жұмыс	Б.қ.: «Бауырсақ» 1. Аяқтар алшақ қойылған, доп қолда. 1- тізерлей отырып, допты айналдыра домалатады. 2- б.қ. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Аққу қанатын қақты» 2. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты жасау. /6 рет қайталау/ <i>Нурмуханова Азиза</i>	Б.қ.: «Бауырсақ» 1. Аяқтар алшақ қойылған, доп қолда. 1- тізерлей отырып, допты айналдыра домалатады. 2- б.қ. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Аққу қанатын қақты» 2. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты жасау. /6 рет қайталау/ <i>Нұрлан Салмина</i>	Б.қ.: «Балапан су ішті» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан баяу жоғары көтеру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Биші мысық » 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау./ <i>Тұрсынбек Асланбек</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес	«Балалардың денсаулығы және қауіпсіздігі»		

Келісілді:
әдіскері Арстанова.К.Г

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы
Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы
Жоспардың құрылу кезеңі: 21.11.-25.11.2022 күндері аралығы

Сейсенбі 22.11.2022	
Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Сапты бұзбай еңбектейміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұруға, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (12-кешен) 2. Қолды белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. 3.Негізгі қимыл: Лақтыру, домалату, қағып алу: 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 4.Қимылды ойын: «Доппен ойын» Қорытынды бөлімі: Аланды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: доптарды домалатады, заттарды қашықтыққа лақтырады.
бейсенбі 24.11.2022	
Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Сапты бұзбай еңбектейміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұруға, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (12-кешен) 2. Қолды белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. 3.Негізгі қимыл: Лақтыру, домалату, қағып алу: 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 4.Қимылды ойын: «Доппен ойын» Қорытынды бөлімі: Аланды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: доптарды домалатады, заттарды қашықтыққа лақтырады.
Жұма 25.11.2022	
Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Сапты бұзбай еңбектейміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұруға, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (12-кешен) 2. Қолды белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу.

	3.Негізгі қимыл: Лақтыру, домалату, қағып алу: 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 4.Қимылды ойын: «Доппен ойын» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: доптарды домалатады, заттарды қашықтыққа лақтырады.		
Баламен жеке жұмыс	Б.қ.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты алшақ қоямыз, доп жанымызда. Буратинаға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттап созылу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды. /6 рет қайталау./ <i>Медина</i>	Б.қ.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты алшақ қоямыз, доп жанымызда. Буратинаға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттап созылу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды. /6 рет қайталау./ <i>Төрежан</i>	Б.қ.: «Дәл тигіз» 1. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземенде қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Кетті, кетті домалап» 2. Аяқтары алшақ, допты аяқпен оңнан – солға , солдан- оңға қарай сырғыту. /15-20 секунд/ Б. қ.: «Көңілді доп» 3. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Қолды жоғары созып, орнында секіру. /10-15секунд/ <i>Альбетъяров Ернұр</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес	«Балалардың денсаулығы және қауіпсіздігі»		

Келісілді:

әдіскері Арстанова.К.Г



«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 28.11-02.12.2022 күндері аралығы

Сейсенбі 29.11.2022	
Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Сапты бұзбай еңбектейміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұруға, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (12-кешен) 2. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұгу, алға созу, қайтадан бұгу және түсіру. 3. Негізгі қимыл: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. 4. Қимылды ойын: «Доппен ойын» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік көрсетеді;
бейсенбі 1.12.22	
Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Сапты бұзбай еңбектейміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұруға, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету.

	Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (12-кешен) 2. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. 3.Негізгі қимыл: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. 4.Қимылды ойын: «Доппен ойын» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік көрсетеді;		
Жұма 02.12.2022			
Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Сапты бұзбай еңбектейміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұруға, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (12-кешен) 2. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. 3.Негізгі қимыл: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. 4.Қимылды ойын: «Доппен ойын» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік көрсетеді;		
Баламен жеке жұмыс	Б.қ.: «Буратино» ойыны Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттап созылу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды. /6 рет қайталау.	Б.қ.: «Буратино» ойыны Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттап созылу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды. /6 рет қайталау.	Б.қ.: «Кетті, кетті домалап» 2. Аяқтары алшақ, допты аяқпен оңнан – солға , солдан- оңға қарай сырғыту. /15-20 секунд/ Б. қ.: «Көңілді доп» 3. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Қолды жоғары созып, орнында секіру. /10-15секунд/

	Қуанов Адильбек	Амантай Әмірхан	Құралбек Медина
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес	«Балалардың денсаулығы және қауіпсіздігі»		



Келісемін:
әдіскері К.Г.Арыстанова

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 05.12.-09.12.2022 күндері аралығы

Сейсенбі 06.12.2022	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Қол мен аяғымызды шынықтырамыз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (11-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүру: жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Тепе-теңдікті сақтау: қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. 4.Қимылды ойын: «Межелі орын» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәт: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіре алады.
бейсенбі 08.12.2022	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Қол мен аяғымызды шынықтырамыз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (11-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүру: жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Тепе-теңдікті сақтау: қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. 4.Қимылды ойын: «Межелі орын» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәт: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіре алады.
Жұма 09.12.2022	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Қол мен аяғымызды шынықтырамыз»

тобы	Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (11-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүру: жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Тепе-теңдікті сақтау: қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. 4. Қимылды ойын: «Межелі орын» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіре алады.	
	Бейсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	Б.қ.: «Балапан су ішті» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан баяу жоғары көтеру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Биші мысық» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп а йту. /6 рет қайталау./ <i>Куанов Адильбек</i>	Б.қ.: «Мергендер» 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ. : «Шабыс» 2. Таяқшаны ат қылып ұстау. Сол қолымен таяқшыны ұстап, оң қолды жоғары көтеріп иіре айналдыру. Ат үстінде шабу. (15-20 секунд) Б.қ.: «Көңілді таяқша» 3. Таяқшаны жерге тіреп ұстап, айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ <i>Амантай Әмірхан</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес	"Балабақшада баланың дені сау болу үшін не көмектеседі?."	



Келісемін:
әдіскері К.Г.Арыстанова

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 12.12.-16.12.2022 күндері аралығы

Сейсенбі 13.12.2022	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Түрлі жазықтардағы адымдар» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта қолды белге қоюға, кеуде тұсына қоюға; қолдарын алға-артқа сермеуге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (12-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүгіру: түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып өрмелеу. 4. Қимылды ойын: «Әртүрлі қимыл жаса» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: : Түрлі тапсырмаларды орындай алады.

бейсенбі 15.12.2022			
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Түрлі жазықтардағы адымдар» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта қолды белге қоюға, кеуде тұсына қоюға; қолдарын алға-артқа сермеуге үйрету.Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (12-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүгіру: түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып өрмелеу. 4.Қимылды ойын: «Әртүрлі қимыл жаса» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: : Түрлі тапсырмаларды орындай алады.		
Жұма 16.12.2022			
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Түрлі жазықтардағы адымдар» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта қолды белге қоюға, кеуде тұсына қоюға; қолдарын алға-артқа сермеуге үйрету.Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (12-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүгіру: түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып өрмелеу. 4.Қимылды ойын: «Әртүрлі қимыл жаса» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: : Түрлі тапсырмаларды орындай алады.		
Баламен жеке жұмыс	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="414 1018 1108 1294"> Б.қ.: «Жылынның қимылы» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Әр қимылда «т-с-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /6-рет/ <i>Медина</i> </td><td data-bbox="1108 1018 2166 1294"> Б.қ.: «Аяқтарды қозғау»1. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде өкшені арқанға тіреп, аяқтың ұшын жерге тіреп бір орында қарай адымдап жүру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Серіппе» 2. Аяқтарын алшақ қою, жалауша төменде,. тік тұрады, 1-аяқтар бірге, қолдар төмен түсірілген, тізені қолмен қапсыра ұстап отыру керек, басты тізеге қояды, тіке тұру керек. /6 рет қайталау/ <i>Асыланұлы Төржан</i> </td></tr> </table>	Б.қ.: «Жылынның қимылы» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Әр қимылда «т-с-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /6-рет/ <i>Медина</i>	Б.қ.: «Аяқтарды қозғау»1. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде өкшені арқанға тіреп, аяқтың ұшын жерге тіреп бір орында қарай адымдап жүру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Серіппе» 2. Аяқтарын алшақ қою, жалауша төменде,. тік тұрады, 1-аяқтар бірге, қолдар төмен түсірілген, тізені қолмен қапсыра ұстап отыру керек, басты тізеге қояды, тіке тұру керек. /6 рет қайталау/ <i>Асыланұлы Төржан</i>
Б.қ.: «Жылынның қимылы» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Әр қимылда «т-с-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /6-рет/ <i>Медина</i>	Б.қ.: «Аяқтарды қозғау»1. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде өкшені арқанға тіреп, аяқтың ұшын жерге тіреп бір орында қарай адымдап жүру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Серіппе» 2. Аяқтарын алшақ қою, жалауша төменде,. тік тұрады, 1-аяқтар бірге, қолдар төмен түсірілген, тізені қолмен қапсыра ұстап отыру керек, басты тізеге қояды, тіке тұру керек. /6 рет қайталау/ <i>Асыланұлы Төржан</i>		
Дене/ш.сауықтыру мәселелері б/ша аталар мен тәрбиешілерге кеңес беру	«Балабақшада бала денсаулығын нығайтудағы шынықтыру шаралары»		



Келісемін:
әдіскері К.Г.Арыстанова

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы
Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы
Жоспардың құрылу кезеңі: 19.12-23.12.2022 күндері аралығы

Сейсенбі 20.12.2022 бейсенбі 22.12.202	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Түрлі жазықтардағы адымдар» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта қолды белге қоюға, кеуде тұсына қоюға; қолдарын алға-артқа сермеуге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (12-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүгіру: түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып өрмелеу. 4. Қимылды ойын: «Өртүрлі қимыл жаса» Қорытынды бөлімі: Залды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: : Түрлі тапсырмаларды орындай алады.
Жұма 23.12.2022	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Түрлі жазықтардағы адымдар» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта қолды белге қоюға, кеуде тұсына қоюға; қолдарын алға-артқа сермеуге үйрету.

	Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (12-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүгіру: түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып өрмелеу. 4.Қимылды ойын: «Әртүрлі қимыл жаса» Қорытынды бөлімі: Залды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: : Түрлі тапсырмаларды орындай алады.		
	Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	1."Түсіріп алма» Б.Қ қазақша молдас құрып отыру,доп қолда.1.Допты жоғары көтеру,қолды бүгіп,бастан асыру.3.Допты жоғары көтеру.4.Б:Қ-қа келу. 4-5 рет қайталау. 2."Допты бастан асырып ұстау» Б:Қ тізерлеп отыру,доп төменде,көтермелеп қолды алдыға созу.2.Б-Қ-қа келу.3-4 рет қайталау. <i>Альбетъяров Ернұр</i>	1. «Құлау» Б-Қ аяқ иық кеңдігінде,қол доппен төменде.1 допты алға созып,оң аяқпен құлау.2.Б-Қ -қа келу.Б.қ.: «Қаз» 2. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар төменде тік тұрып, бүгілген аяқтың сирағынан ұстайды, жібереді. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Аяқтарды қозғау» <i>Нурмуханова Азиза</i>	1 .«Еңкею» Б-Қ отыру аяқ алшақ,доп ұстағанқолды бүгіп,кеуде тұсында ұстау.Алға оң(сол) аяққа шалу,қолды түзу ұстау.2.Б-Қ қа келу.6 рет қайталау. 2 .Допты айнала жүгіру» Б-Қ н-т доп еденде.Белгі бойынша допты айналып,жүгіріп,тізерлеп отырып,алақанмен допты бір ұру.5 рет әр жаққа қайталау. <i>Нұрлан Салмина</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес беру	«Алақан мен аяққа арналған жаттығулар»		



Келісемін:
әдіскері К.Г.Арыстанова

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 26.12-30.12.2022 күндері аралығы

Сейсенбі 27.12.2022	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Кенгурудің қимылдарын қызықтайық» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1.Жалпы дамыту жаттығулары (13-кешен) 2.Аяққа арналған жаттығулар. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу және айналдыру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3.Негізгі қимыл: Секіру: аяқты бірге алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. 4.Қимылды ойын: «Қақпаға құрсауды кіргіз» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: аяқты бірге алшақ қойып, бір аяқпен секіре алады.
бейсенбі	

29.12.2022			
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Кенгурудің қимылдарын қызықтайық» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірінен сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1.Жалпы дамыту жаттығулары (13-кешен) 2.Аяққа арналған жаттығулар. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу және айналдыру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3.Негізгі қимыл: Секіру: аяқты бірге алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. 4.Қимылды ойын: «Қақпаға құрсауды кіргіз» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: аяқты бірге алшақ қойып, бір аяқпен секіре алады.		
Жұма 30.12.2022			
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Кенгурудің қимылдарын қызықтайық» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірінен сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1.Жалпы дамыту жаттығулары (13-кешен) 2.Аяққа арналған жаттығулар. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу және айналдыру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3.Негізгі қимыл: Секіру: аяқты бірге алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. 4.Қимылды ойын: «Қақпаға құрсауды кіргіз» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: аяқты бірге алшақ қойып, бір аяқпен секіре алады.		
	Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	Б.қ.: «Өкпешіл» 1. Аяқтар алшақ қойылған, орамал бүйірде. Басты оң және сол жақтағы орамалға төмен түсіріп бұру. /6 рет қайталау/Б. қ.: «Қозғалмалы иық» 2. Аяқ иық көлемінде, орамал иықта, иықты артқа –алдыға, жоғары – төмен қозғау. <i>Тұрсынбек Асланбек</i>	1. Аяқтарын алшақ қою, орамал жанға кеуде тұсында, 1- 3 орамалды жанға баяу соза отырып керілу. 4-б.қ. /6 р қайт/Б. қ.: «Диірмен» 2. Аяқтары алшақ қойылған , жалаушалар жанға созу .Алға сәл адымдап, сол аяққа отырады, оң аяқ түзу артқа созылады, артқа - алға денемен шеңберлер жасау керек.. / 6 рет қай/Қуанов Адильбек	Б.қ.: «Аяқтарды қозғау» 1. Аяқтарын алшақ қойып, денені тік ұстау. Орамал жанда. 1- орамалды жанға созу, 2- оң қолдағы орамалды сол аяқтың өкшесіне тигізу. 3- керісінше . 4- б.қ. /6 рет /Б.қ.: ««Қарлығаш» 2. Тік тұрып, орамалды белге қояды. 1 - аяқты артқа созады, 2 - жоғары көтереді, 3 – 1 қалыпқа оралады 4 - б.қ.(6-р) Әмірхан
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес беру	«Тыныс алу жаттығуларының маңызы»		

Келісемін:

«Умники» бөбекжайы

әдіскері К.Г.Арыстанова

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 02.01- 06.01.2023 күндері аралығы

бейсенбі 05.01.2023		
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Тепе-теңдік сақтап, құм толтырылған қапшықты лақтыру» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүруге үйрету Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары 15 кешен 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүру: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Тепе-теңдікті сақтау: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру. 4. Қимылды ойын: «Орнымызға тез жылдам» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу ж аттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүре алады.	
Жұма 06.01.2023		
«Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Секіртпені игерейік» Кіріспе бөлімі: Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары 15 кешен 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүру: сапта бір-бірден жүру. Тепе-теңдікті сақтау: қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру. Жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. 4. Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: көлбеу тақтай бойымен (ені 2сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүре алады.	
	Сәрсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап,	1. Аяқты алшақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу . /6 рет қайталау/

	жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Кілем қағу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. /6 рет қайталау/ <i>Амантай Әмірхан</i>	Б.қ.: «Йілу» 2. Аяқты алшақ қойып, тік тұрады, таяқша қолда. Таяқшаны алға ұзартып, таяқшаны жоғары көтереді, артқа шалқаяды, солға бұрылады, денені алға еңкейтіп, оңға бұрылады. /6 рет қайталау/ <i>Құралбек Медина</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес беру	«Балабақшада балалардың дене бітімінің жан-жақты дамуына жағдайлар туғызу»	

Келісемін:

әдіскері К.Г.Арыстанова



«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 09.01- 123.01.2023 күндері аралығы

Сейсенбі 10.01.2023	
«Айголек»ересек тобы	Тақырыбы: «Секіртпеден секіру» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары 16 -кешен 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырғанқалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: алға қарай еңбектеу, табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу.

	4.Қимылды ойын: «Пойыз» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: Қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұрып, саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындай алады.	
бейсенбі 12.01.2023		
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Секіртпеден секіру» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары 16 -кешен 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырғанқалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: алға қарай еңбектеу, табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. 4.Қимылды ойын: «Пойыз» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: Қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұрып, саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындай алады.	
Жұма 13.01.2023		
«Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Секіртпеден секіру» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары 16 -кешен 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырғанқалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: алға қарай еңбектеу, табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. 4.Қимылды ойын: «Пойыз» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: Қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұрып, саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындай алады.	
	Сәрсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	Б.қ.: «Өкпешіл»1. Аяқтар алшақ қойылған, орамал бүйірде. Басты оң және сол жақтағы орамалға төмен түсіріп бұру. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Қозғалмалы иық»2. Аяқ иық көлемінде, орамал	Б.қ.: «Атлет»1.Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында.1-отырады, арқаны түзу ұстап, екі қолмен таяқшаны алға қарай көтереді, тұрып қолды төмен түсіреді. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Құтқарушы таяқшасы»2. Аяқтарын алшақ қою, таяқша

	иықта, иықты артқа –алдыға, жоғары–төмен қозғау. /6 рет қайталау/Б.қ.: «Ғажайып кемпірқосақ» 3.Аяқтар алшақ қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту, әр иілген сайын «ғажайып» деп айту./6р/ <i>Ахметова Медина</i>	кеуде тұсында; екі қолмен таяқшаны ұстап, серіппелі қимылмен отырып - тұру. (6 рет қайталау).Б.қ.: «Велосипедші» 3. Аяқтарын алшақ қою, таяқшаны бел тұсында ұстау; 10 рет маршпен жүру <i>Альбетъяров Ернұр</i>
--	---	--

Келісемін: 
«Умники» бөбекжайы
әдіскері К.Г.Арыстанова

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 16.01.2024-20.01.2023 күндері аралығы

Сейсенбі 17.01.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Жермен еңбектеу» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (17-кешен) 2 Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Лақтыру, домалату, қағып алу: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). 4.Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыра (2 метр қашықтықтан) алады.
Сейсенбі 19.01.2023	

«Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Жермен еңбектеу» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (17-кешен) 2 Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Лақтыру, домалату, қағып алу: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). 4.Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыра (2 метр қашықтықтан) алады.	
Жұма 20.01.2023		
«Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Жермен еңбектеу» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (17-кешен) 2 Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Лақтыру, домалату, қағып алу: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). 4.Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыра (2 метр қашықтықтан) алады.	
	Бейсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	Б.қ.: «Буратино» ойыны1. Аяқты алшақ қоямыз, доп жанымызда. Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /4 рет қайталау/Б.қ.: «Аттап созылу»2. Аяқтары алшақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды. <i>Альбетъяров Ернұр</i>	Б.қ.: «Дәл тигіз» 1. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземенде қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Кетті, кетті домалап»2. Аяқтары алшақ, допты аяқпен оңнан – солға , солдан- оңға қарай сырғыту.15-20 секунд/ Б. қ.: «Көңілді доп»3. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Қолды жоғары созып, орнында секіру /10-15секунд/ <i>Нурмуханова Азиз</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата-аналар мен тәрбиешілерге кеңес	«Негізгі қимыл жаттығуының маңызы»	



Келісемін:
әдіскері К.Г.Арыстанова

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы
Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы
Жоспардың құрылу кезеңі: 23.01.-27.01.2023 күндері аралығы

Сейсенбі 24.01.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Құрсауға кіру» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (18-кешен) 2. Спорттық жаттығулар. Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 3. Негізгі қимыл: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу. 4.Қимылды ойын: «Қап тасиық» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: шаңғымен бірінің артынан бірі жүре алады; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шеше алады.
бейсенбі 26.01.2023	
«Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Құрсауға кіру» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (18-кешен) 2. Спорттық жаттығулар. Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 3. Негізгі қимыл: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу. 4.Қимылды ойын: «Қап тасиық» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу.

	Күтілетін нәтиже: шаңғымен бірінің артынан бірі жүре алады; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шеше алады.	
Жұма 27.01.2023		
«Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Құрсауға кіру» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (18-кешен) 2. Спорттық жаттығулар. Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 3. Негізгі қимыл: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу. 4.Қимылды ойын: «Қап тасиық» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: шаңғымен бірінің артынан бірі жүре алады; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шеше алады.	
	Бейсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	Б.қ.: «Балапан су ішті» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан баяу жоғары көтеру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Биші мысық» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау./ <i>Тұрсынбек Асланбек</i>	Б. қ.: «Тартылу» 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. 1-2 - таяқшаны жоғарыға көтеріп созылу,аяқтың ұшымен тұру.3- б.қ. /6 рет қайталау/ Б.қ.: ««Өткеншек» 2. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстап, денені оң-сол жаққа бұрады. /5 рет қайталау./ <i>Нұрлан Салима</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата-аналар мен тәрбиешілерге кеңес	«Денсаулықты сақтаудың маңызы-дұрыс тамақтану»	

Келісіді
әдіскері Арстанова.К.Г

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 30.01- 03.02.2023 күндері аралығы

Сейсенбі 30.01.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Түрлі жолдармен жүреміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (19-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүру: жүруді жүгірумен, секіруменалмастырып жүру. Тепе-теңдікті сақтау: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту. 4. Қ/о: «Көңілді секіреміз» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өте алады.
бейсенбі 2.02.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Түрлі жолдармен жүреміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (19-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүру: жүруді жүгірумен, секіруменалмастырып жүру. Тепе-теңдікті сақтау: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту. 4. Қ/о: «Көңілді секіреміз» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өте алады.
Жұма 03.02.2023	

«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Түрлі жолдармен жүреміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (19-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүру: жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Тепе-теңдікті сақтау: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту. 4. Қ/о: «Көңілді секіреміз» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өте алады.	
Баламен жеке жұмыс	Сәрсенбі	Жұма
	1. Қолдарын кеуденің алдында ұстау: 1,2 дегенде артқа сермеу, 3,4 дегенде жанға оңға сермеу, келесі 3,4 дегенде солға қарай сермеу. 2. Әр қадам сайын алға еңкейіп жүру. <i>Ахметова Медина</i> <i>Асыланұлы Төрежан</i>	Б.қ.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты алшақ қоямыз, доп жанымызда. Буратинаға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /4 рет қайталау/ <i>Альбетъяров Ернұр</i> <i>Нурмуханова Азиза</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес беру	«Балабақшада балалардың дене бітімінің жан-жақты дамуына жағдайлар туғызу»	



Келісілді:
әдіскері Арстанова.К.Г

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 06.02- 10.02.2023 күндері аралығы

Сейсенбі 07.02.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Аяқтармен қимылдар түрлері» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (20-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Домалату, лақтыру, қағып алу: отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау. 4. Қ/о: «Тауық пен оның балапандары» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстай алады.
Сейсенбі 09.02.2024	
««Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Аяқтармен қимылдар түрлері» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (20-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүгіру: жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту. 4. Қ/о: «Тауық пен оның балапандары» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіре алады.
Жұма 10.02.2023	
«Айголек» ересек	Тақырыбы: «Аяқтармен қимылдар түрлері»

тобы	Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (20-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Екі аяқты аяқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүгіру: жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту. 4. Қ/о: «Тауық пен оның балапандары» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіре алады.	
	Сәрсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	: Б.қ.: «Бауырсақ» 1. Аяқтар алшақ қойылған, доп қолда. 1- тізерлей отырып, допты айналдыра домалатады. 2- б.қ. /6 рет қайталау./ <i>Нұрлан Салмина</i>	Б.қ.: «Кетті, кетті домалап» 2. Аяқтары алшақ, допты аяқпен оңнан – солға , солдан- оңға қарай сырғыту. /15-20 секунд/ Б. қ.: «Көңілді доп» 3. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Қолды жоғары созып, о <i>Тұрсынбек Асланбек</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес беру	«Балабақшада балалардың дене бітімінің жан-жақты дамуына жағдайлар туғызу»	

Келісілді:
әдіскері Арстанова.К.Г



«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 13.02.-17.02.2023 күндері аралығы

Сейсенбі 14.02.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Доппен жаттығу жасаймыз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (22-кешен) 2. Спорттық жаттығулар.Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау, бірін-бірі сырғанату. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4. Қимылды ойын: «Жануарлар жүрісін сал» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: Шанамен төбешіктен сырғанап алады.
бейсенбі 16.02.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Доппен жаттығу жасаймыз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (22-кешен) 2. Спорттық жаттығулар.Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау, бірін-бірі сырғанату. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4. Қимылды ойын: «Жануарлар жүрісін сал» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: Шанамен төбешіктен сырғанап алады.
Жұма 17.02.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Доппен жаттығу жасаймыз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (22-кешен) 2. Спорттық жаттығулар.Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау, бірін-бірі сырғанату. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын

	қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4. Қимылды ойын: «Жануарлар жүрісін сал» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: Шанамен төбешіктен сырғанай алады.	
	Бейсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	Б.қ.: «Қызыл -жасыл» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау. 1- «қызыл» дегенде қызыл жалаушаға мойынды бұрамыз, 2- б.қ. 3- «жасыл» дегенде жасыл жалаушаға мойынды бұрамыз. /6 рет қайталау/ <i>Қуанов Адильбек</i>	Б. қ.: «Жұлдызша» 1. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және жалаушаны белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет қайталау/ <i>Амантай Әмірхан</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата-аналар мен тәрбиешілерге кеңес	«Негізгі қимыл жаттығуының маңызы»	



Келісілді: «Умники» бөбекжайы
әдіскері Арстанова.К.Г

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы
Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы
Жоспардың құрылу кезеңі: 20.02.-24.02.2023 күндері аралығы

Сейсенбі 21.02.2023	
	Тақырыбы: «Доппен жаттығу жасаймыз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (22-кешен) 2. Спорттық жаттығулар.Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау, бірін-бірі сырғанату. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4. Қимылды ойын: «Жануарлар жүрісін сал» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: Шанамен төбешіктен сырғанап алады.
Сейсенбі 23.02.2023	
	Тақырыбы: «Доппен жаттығу жасаймыз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (22-кешен) 2. Спорттық жаттығулар.Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау, бірін-бірі сырғанату. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4. Қимылды ойын: «Жануарлар жүрісін сал» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: Шанамен төбешіктен сырғанап алады.
Жұма 24.01.2023	
	Тақырыбы: «Доппен жаттығу жасаймыз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (22-кешен) 2. Спорттық жаттығулар.Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау, бірін-бірі сырғанату. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын

	қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4. Қимылды ойын: «Жануарлар жүрісін сал» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: Шанамен төбешіктен сырғанап алады.	
	Бейсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	:Б.қ.: «Шаңғышы» 1. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Шаңғышының жүрісін салу. /6 рет қайталау/ <i>Нұрлан Салима</i>	Б. қ.: «Жұлдызша» 1. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және жалаушаны белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет қайталау/ <i>Тұрсынбек Асланбек</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата-аналар мен тәрбиешілерге кеңес	«Денсаулықты сақтаудың маңызы-дұрыс тамақтану»	



Келісіді:
әдіскері Арстанова.К.Г

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 27.02.-03.03.2023 күндері аралығы

Сейсенбі 28.02.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Доппен жаттығу жасаймыз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (22-кешен) 2. Спорттық жаттығулар.Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау, бірін-бірі сырғанату. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4. Қимылды ойын: «Жануарлар жүрісін сал» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: Шанамен төбешіктен сырғанай алады.
Сейсенбі 2.02.2023	
«Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Доппен жаттығу жасаймыз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (22-кешен) 2. Спорттық жаттығулар.Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау, бірін-бірі сырғанату. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4. Қимылды ойын: «Жануарлар жүрісін сал» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: Шанамен төбешіктен сырғанай алады.
Жұма 03.03.2023	
«Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Доппен жаттығу жасаймыз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі:

	1. Жалпы дамыту жаттығулары (22-кешен) 2. Спорттық жаттығулар.Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау, бірін-бірі сырғанату. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4. Қимылды ойын: «Жануарлар жүрісін сал» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: Шанамен төбешіктен сырғанай алады.	
	Бейсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	Б. қ.: «Тартылу» 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. 1-2 - таяқшаны жоғарыға көтеріп созылу,аяқтың ұшымен тұру.3- б.қ. /6 рет қайталау/ <i>Амантай Әмірхан</i>	Б.қ.: «Мергендер» 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ <i>Құралбек Медина</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата-аналар мен тәрбиешілерге кеңес	«Денсаулықты сақтаудың маңызы-дұрыс тамақтану»	

Келісіді:
әдіскері Арстанова.К.Г

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 06.03-10.03.2023күндері аралығы

Сейсенбі 07.03.2023		
«Айголек» ересек тобы		
Тақырыбы: «Жыланша жорғалау» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (24-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3.Негізгі қимыл: Жүру: бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау: үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. 4. Қимылды ойын: «Чемпион» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өте алады..		
Жума 10.03.2023		
«Айголек» ересек тобы		
Тақырыбы: «Жыланша жорғалау» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (24-кешен)2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату.3.Негізгі қимыл: Жүру: бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау: үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. 4. Қимылды ойын: «Чемпион» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өте алады..		
Баламен жеке жұмыс	«Балауса», «Сәуле» ортаңғы тобы балаларына Б. қ.: «Маятник» 2. Аяқтары алшақ қойылған , орамал белде. 1- тік тұрып қолды алға, 2- екі жаққа, 3- жоғары көтеру, 4-6 кезекпен түсіреді. / 6 рет қайталау/ <i>Тұрсынбек Асланбек</i>	«Тұлпар», «Бәйтерек» ересек тобы балаларынаБ. қ.: «Теңіз толқыны»1. Аяқтарын алшақ қою, орамал төменде. Орамалды желпу, «Теңіз толқиды бір, теңіз толқиды екі» деп айтады, «Буырқанады, буырқанады» - орамалды тез желпу. <i>Қуанов Адильбек</i>



Келісілді:

әдіскері Арстанова.К.Г

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 13.03-17.03.2023 күндері аралығы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Убишев И.К

Сейсенбі 14.03.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Сапты бұзбай еңбектейміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (25-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. 3. Негізгі қимыл: Жүгіру: орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. 4. Қимылды ойын: «Допты домалату» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: орта жылдамдықпен кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіре алады.
Сейсенбі 16.03.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Сапты бұзбай еңбектейміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (25-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. 3. Негізгі қимыл: Жүгіру: орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. 4. Қимылды ойын: «Допты домалату» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: орта жылдамдықпен кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіре алады.
Жұма 17.03.2023	
«Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Сапты бұзбай еңбектейміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі:

	1. Жалпы дамыту жаттығулары (25-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. 3. Негізгі қимыл: Жүгіру: орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. 4. Қимылды ойын: «Допты домалату» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: орта жылдамдықпен кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіре алады.	
	Сәрсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	Б.қ.: «Өкпешіл» 1. Аяқтар алшақ қойылған, орамал бүйірде. Басты оң және сол жақтағы орамалға төмен түсіріп бұру. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Қозғалмалы иық» 2. Аяқ иық көлемінде, орамал иықта, иықты артқа – алдыға, жоғары – төмен қозғау. /6 рет қайталау/ <i>Нұрлан Салмина</i>	Б.қ.: ««Қарлығаш» 2. Тік тұрып, орамалды белге қояды. 1 - аяқты артқа созады, 2 - жоғары көтереді, 3 – 1 қалыпқа оралады 4 - б.қ.(6-р) Б.қ.: «Ұшты, ұшты» 3. Аяқтарын алшақ қою, орамал төменде. Орнында тұрып серіппе секілді секіру. әр секірген сайын «Ұшты, ұшты» деп айту. (6 рет қайталау) <i>Нурмуханова Азиза</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес беру	«Балабақшада балалардың дене бітімінің жан-жақты дамуына жағдайлар туғызу»	

Келісілді:

әдіскері Арстанова.К.Г

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 20.03-24.03.2023 күндері аралығы

Сейсенбі 21.03.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Кедергілерден жүру» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (26-кешен)

	2. Аяққа арналған жаттығулар. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқаұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. 4.Қимылды ойын: «Қоян» Қорытынды бөлімі: Аланды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өте алады.		
Жума 24.03.2023			
«Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Кедергілерден жүру»Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету.Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (26-кешен)2. Аяққа арналған жаттығулар.Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқаұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату.3. Негізгі қимыл: Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.4.Қимылды ойын: «Қоян» Қорытынды бөлімі: Аланды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өте алады.		
	Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	Б.қ.: «Сағаттар» 1. Аяқтары алшақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Су тасушы» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру. <i>Асыланұлы Төрежан</i>	Б.қ.: «Сағаттар» 1. Аяқтары алшақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Су тасушы» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру <i>Ахметова Медина</i>	Б.қ.: «Құтқарушы таяқшасы» 1. Аяқтарын алшақ қою, таяқша кеуде тұсында; екі қолмен таяқшаны ұстап, серіппелі қимылмен отырып - тұру. (6 рет қайталау).Б.қ.: «Велосипедші» 2. Аяқтарын алшақ қою, таяқшаны бел тұсында ұстау; 10 рет маршпен жүру, <i>Альбетъяров Ернұр</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес беру	«Балабақшада балалардың дене бітімінің жан-жақты дамуына жағдайлар туғызу»		

Келісілді:
әдіскері Арстанова.К.Г

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 27.03-31.03.2023 күндері аралығы

Сейсенбі 28.03.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Допты екі қолымен лақтыру» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (27-кешен) 2. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау, бірін-бірі сырғанату. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Секіру: қысқа секіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4. Қимылды ойын: «Допты дәлдеп лақтыр» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: допты жоғары лақтыра және екі қолымен қағып ала алады.
Сейсенбі 30.03.2023	
«Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Допты екі қолымен лақтыру» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (27-кешен) 2. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау, бірін-бірі сырғанату. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Секіру: қысқа секіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4. Қимылды ойын: «Допты дәлдеп лақтыр» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: допты жоғары лақтыра және екі қолымен қағып ала алады.
Жұма 31.01.2023	
«Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Допты екі қолымен лақтыру» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (27-кешен)

	2. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау, бірін-бірі сырғанату. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Секіру: қысқа секіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4. Қимылды ойын: «Допты дәлдеп лақтыр» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: допты жоғары лақтыра және екі қолымен қағып ала алады.	
	Бейсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	Б.қ.: «Мысық оянды » 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау. <i>Амантай Әмірхан</i>	Б.қ.: «Дәл тигіз» 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ <i>Құралбек Медина</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата-аналар мен тәрбиешілерге кеңес	«Денсаулықты сақтаудың маңызы-дұрыс тамақтану»	

Келісемін: «Умники» бөбекжайы

әдіскері К.Г.Арыстанова

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы

Жоспардың құрылу кезеңі: 03.04-07.04.2023 күндері аралығы

Сейсенбі 04.04.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Қатарласып тұрамыз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (27-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүру: жүруді жүгірумен, секіруменалмастырып жүру. Тепе-теңдікті сақтау: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту. 4. Қимылды ойын: «Күн мен Түн» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өте алады.
Сейсенбі 06.04.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Қатарласып тұрамыз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (27-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүру: жүруді жүгірумен, секіруменалмастырып жүру. Тепе-теңдікті сақтау: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту. 4. Қимылды ойын: «Күн мен Түн» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өте алады.
Жұма 07.04.2023	

«Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Қатарласып тұрамыз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (27-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүру: жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Тепе-теңдікті сақтау: қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту. 4. Қимылды ойын: «Күн мен Түн» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өте алады.		
Баламен жеке жұмыс	Дүйсенбі Б.қ.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Өткеншек» 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5 рет/ <i>Нұрлан Самина</i>	Сейсенбі Б.қ.: «Кім жылдам» 1. Аяқтарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу, тұру жоғары көтеру. Б. қ.: «Жұлдызша» 2. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу <i>Тұрсынбек Асланбек</i>	Жұма Б.қ.: «Жылынның қимылы» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Әр қимылда «т-с-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /6-рет/ <i>Нурмуханова Азиза</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата-аналар мен тәрбиешілерге кеңес	«Дене шынықтыру іс-әрекеті кезіндегі спорт залдағы қауіпсіздік ережесін білесіз бе?»		

Келісемін:
әдіскері К.Г.Арыстанова



«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы МКҚК

Жоспардың құрылу кезеңі: 10.04.-14.04.2023 күндері аралығы Дене шынықтыру нұсқаушысы: Убишев И.К

Сейсенбі 11.04.2023	
«Тұлпар» ересек тобы	Тақырыбы: «Тепе-теңдікті сақтаймыз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (28-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Екі аяқты аяқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүгіру: жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту. 4. Қимылды ойын: «Елсіз айдаһар» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектей алады.
бейсенбі 13.04.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Тепе-теңдікті сақтаймыз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (28-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар:

	Екі аяқты аяқтастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұгу және жазу, көтеру және түсіру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүгіру: жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту. 4.Қимылды ойын: «Епсіз айдаһар» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектей алады.		
Жұма 14.04.2023			
«Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Тепе-теңдікті сақтаймыз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (28-кешен)2. Кеудеге арналған жаттығулар: Екі аяқты аяқтастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұгу және жазу, көтеру және түсіру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Жүгіру: жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту. 4.Қимылды ойын: «Епсіз айдаһар» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектей алады.		
	Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	Б.қ.: «Қаз»3. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар төменде тік тұрып, бүгілген аяқтың сирағынан ұстайды, жібереді. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Аяқтарды қозғау» 4. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде өкшені арқанға тіреп, аяқтың ұшын жерге тіреп бір орында қарай адымдап жүру. /6 рет қайталау/ <i>Нұрлан Салима</i>	1. Аяқтарын алшақ қою, жалауша төменде,. тік тұрады, 1- аяқтар бірге, қолдар төмен түсірілген, тізені қолмен қапсыра ұстап отыру керек, басты тізеге қояды, тіке тұру керек. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қоян» . Орнында тұрып аяқтың ұшымен жүгіруді секіру-мен ауыстыру /15-20 сек/ <i>Нурмуханова Азиза</i>	Аяқтары алшақ қойылған , орамал қолда. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /6 рет қай/Б. қ.: «Әткеншек» 2. - Аяқтары алшақ қойылған , орамалды белге ұстап, денені жан - жаққа бұрады. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қу түлкі» <i>Тұрсынбек Асланбек</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес	«Балабақшада денсаулық сақтау технологиясының тиімділігі»		



Келісемін: «Умники» бөбекжайы
әдіскері К.Г.Арыстанова

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы
Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы
Жоспардың құрылу кезеңі: 17.04.-21.04.2023 күндері аралығы

Сейсенбі 18.04.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Гимнастикалық орындықпен жүреміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірінен сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (29-кешен) 2. Аяққа арналған жаттығулар. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Секіру: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). 4. Қимылды ойын: «Көжектер мен түлкі» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыра алады.
бейсенбі 20.04.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Бірқалыпты жүреміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секіру қимылдарымен кезектестіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (29-кешен) 2. аяққа арналған жаттығулар: отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау. 3. Негізгі қимыл: Еңбектеу, өрмелеу: көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу.

	4.Қимылды ойын:"Балапандар" Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: туннель арқылы, саты бойымен өрмелей алады.		
Жұма 21.04.2023			
«Айголек» ересек топ	Тақырыбы: «Бірқалыпты жүреміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секіру қимылдарымен кезектестіруге үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (29-кешен) 2. яққа арналған жаттығулар: отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау. 3. Негізгі қимыл: Еңбектеу, өрмелеу: көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу. 4.Қимылды ойын:"Балапандар" Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: туннель арқылы, саты бойымен өрмелей алады.		
	Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	Б.қ.: «Қу түлкі» 1. Денені тік ұстау. Орамал қолда. Түлкінің жүрісін салу. /5 рет қайталау./ Б. қ.: «Шеңберлер» 2. Тік тұрып, аяқты иық деңгейіне қояды, орамалды жоғары көтеріп, саусақтарды айқастырады, 1 - есебінде денені еңкейтіп, қолды солға бұрады, 2 - дене мен қолды алға еңкейтеді, 3 - оңға, 4 - артқа. (қолды желкеге қоюға болады) <i>Альбетъяров Ернұр</i>	Б.қ.: «Маятник» 1. Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолдағы орамалмен қабырғаны, сол қолдағы орамалмен саннан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Шегіртке» 2. Аяқты біріктіріп ұстау. Орамал белде оң және сол аяқпен секіру . /10-15секунд/ <i>Асыланұлы Төрежан</i>	Б.қ.: «Оң - сол» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Піл» 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен айқастырады, екі қолды бірдей жоғары көтеріп, алға еңкейеді, қолды иыққа дейін түсіріп, денені 90 градусқа бұрады, қолды жерге дейін түсіріп, бастапқы қалыпқа оралады/6 рет/ <i>Ахметова Медина</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес беру	«Балабақшада балалардың дене бітімінің жан-жақты дамуына жағдайлар туғызу»		



Келісемін:

«Умники» бөбекжайы

әдіскері К.Г.Арыстанова

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы МКҚК

Жоспардың құрылу кезеңі: 24.04.-28.04.2023 күндері аралығы

Сейсенбі 25.04.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Алға қозғалулар арқылы секірулер» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (30-кешен) 2. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі дөңгелекті велосипед тебу. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4. Қимылды ойын: «Жұбыңды тап» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: араларын алшақ ұстай және жақын тұра алады.
бейсенбі 27.04.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Алға қозғалулар арқылы секірулер» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (30-кешен) 2. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі дөңгелекті велосипед тебу. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4. Қимылды ойын: «Жұбыңды тап» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: араларын алшақ ұстай және жақын тұра алады.
Жұма 28.04.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Алға қозғалулар арқылы секірулер»

топ	Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (30-кешен) 2. Спорттық жаттығулар.Велосипед тебу: екі дөңгелекті велосипед тебу. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4.Қимылды ойын: «Жұбынды тап» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: араларын алшақ ұстай және жақын тұра алады.		
	Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	Б.Б.қ.: «Мысық оянды » 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту.Б. қ.: «Кілем қағу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. /6 рет қайталау/ <i>Құралбек Медина</i>	Б.қ.: «Бұрылыс» 1. Аяқты алшақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Иілу» 2. Аяқты алшақ қойып, тік тұрады, таяқша қолда. Таяқшаны алға ұзартып, таяқшаны жоғары көтереді, артқа шалқаяды, солға бұрылады, денені алға еңкейтіп, оңға бұрылады. /6 рет қайталау/ <i>Әмірхан</i>	Б.қ.: «Дәл тигіз» 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді таяқша» 2. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ <i>Амантай Әмірхан</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес беру	«Дене шынықтыру іс-әрекеті кезіндегі спорт залдағы қауіпсіздік ережелері туралы таныстыру»		

Келісілді: 
әдіскері Арстанова.К.Г

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы
Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы
Жоспардың құрылу кезеңі: 2.05-05.05.2023 күндері аралығы

Сейсенбі 2.05.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Өрмелеу» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлім: 1. Жалпы дамыту жаттығулары. (27-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. 3. Негізгі қимыл: Жүру: бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау: үрленгендоптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Жүгіру: орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. 4. Қимылды ойын: «Жыланша жүреміз» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіре алады.
бейсенбі 4.05..2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Өрмелеу» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлім: 1. Жалпы дамыту жаттығулары. (27-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. 3. Негізгі қимыл: Жүру: бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау: үрленгендоптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Жүгіру: орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. 4. Қимылды ойын: «Жыланша жүреміз» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіре алады.
Жұма 05.05.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Өрмелеу»

тобы	Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлім: 1. Жалпы дамыту жаттығулары. (27-кешен) 2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. 3. Негізгі қимыл: Жүру: бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау: үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Жүгіру: орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. 4. Қимылды ойын: «Жыланша жүреміз» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіре алады.		
	Дүйсенбі	Сейсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	Б.қ.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Өткеншек» 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5 рет/ <i>Тұрсынбек Асланбек</i>	Б.қ.: «Кім жылдам» 1. Аяқтарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу, тұру жоғары көтеру. Б. қ.: «Жұлдызша» 2. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу <i>Нұрлан Салима</i>	Б.қ.: «Жыланның қимылы» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Әр қимылда «т-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /6-рет/ <i>Куанов Адильбек</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата-аналар мен тәрбиешілерге кеңес	«Дене шынықтыру іс-әрекеті кезіндегі спорт залдағы қауіпсіздік ережесін білесіз бе?»		

Келісілді:



«Умники» бөбекжайы

әдіскері Арстанова.К.Г

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы МКҚК

Жоспардың құрылу кезеңі: 10.05.-12.05.2023күндері аралығы

Бейсенбі 11.05.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Жаяу жүргіншілер» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Балаларды сапта тұрып ара-қашықтықты сақтауға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (28-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар: иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). 3. Негізгі қимыл: Жүгіру: қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. 4. Қимылды ойын: «Құстар мен жаңбыр» Қорытынды бөлімі: Шеңбер бойымен саппен жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіре алады.
Жұма 12.05.2024	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Аңшылар» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (28-кешен) 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау. 2-3 рет қайталату. 3. Негізгі қимыл: Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. 4. Қимылды ойын: «Дәл көзде!» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу.

	Күтілетін нәтиже: бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өте алады.		
	Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	Б.қ.: «Қаз» 3. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар төменде тік тұрып, бүгілген аяқтың сирағынан ұстайды, жібереді. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Аяқтарды қозғау» 4. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде өкшені арқанға тіреп, аяқтың ұшын жерге тіреп бір орында қарай адымдап жүру. /6 рет қайталау/ <i>Асыланұлы Төрежан</i>	Б.қ.: «Серіппе» 1. Аяқтарын алшақ қою, жалауша төменде, тік тұрады, 1- аяқтар бірге, қолдар төмен түсірілген, тізені қолмен қапсыра ұстап отыру керек, басты тізеге қояды, тіке тұру керек. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қоян» 2. Орнында тұрып аяқтың ұшымен жүгіруді секіру-мен ауыстыру /15-20 сек/ <i>Альбетъяров Ернұр</i> <i>Нурмуханова Азиза</i>	Б. қ: «Мадақтау» 1. Аяқтары алшақ қойылған , орамал қолда. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /6 рет қай/ Б. қ.: «Өткеншек» 2. - Аяқтары алшақ қойылған , орамалды белге ұстап, денені жан - жаққа бұрады. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қу түлкі» <i>Ахметова Медина</i> <i>Асыланұлы Төрежан</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес	«Балабақшада денсаулық сақтау технологиясының тиімділігі»		

Келісілді:



әдіскері Арстанова.К.Г

«Умники» бөбекжайы

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы МКҚК

Жоспардың құрылу кезеңі: 15.05.-.19.05.2023 күндері аралығы

Сейсенбі 16.05.202

	Тақырыбы: «Гимнастикалық орындықпен жүреміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (29-кешен) 2. Аяққа арналған жаттығулар. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3.Негізгі қимыл: Секіру: қысқа секіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). 4.Қимылды ойын: «Көжектер мен түлкі» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: допты жоғары лақтыра және екі қолымен қағып ала алады.
Сейсенбі 18.05.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Гимнастикалық орындықпен жүреміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (29-кешен) 2. Аяққа арналған жаттығулар. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3.Негізгі қимыл: Секіру: қысқа секіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). 4.Қимылды ойын: «Көжектер мен түлкі» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: допты жоғары лақтыра және екі қолымен қағып ала алады.
Жұма 19.05.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Гимнастикалық орындықпен жүреміз» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (29-кешен) 2. Аяққа арналған жаттығулар. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Қауіпсіздік ережесін сақтап орындауын қадағалау.2-3 рет қайталату. 3.Негізгі қимыл: Секіру: қысқа секіргішпен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).

	4.Қимылды ойын: «Көжектер мен түлкі» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: допты жоғары лақтыра және екі қолымен қағып ала алады.		
	Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	Б.қ.: «Қу түлкі» 1. Денені тік ұстау. Орамал қолда. Түлкінің жүрісін салу. /5 рет қайталау./ Б. қ.: «Шеңберлер» 2. Тік тұрып, аяқты иық деңгейіне қояды, орамалды жоғары көтеріп, саусақтарды айқастырады, 1 - есебінде денені еңкейтіп, қолды солға бұрады, 2 - дене мен қолды алға еңкейтеді, 3 - оңға, 4 - артқа. (қолды желкеге қоюға болады) <i>Тұрсынбек Асланбек</i>	Б.қ.: «Маятник» 1. Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолдағы орамалмен қабырғаны, сол қолдағы орамалмен саннан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Шегіртке» 2. Аяқты біріктіріп ұстау. Орамал белде оң және сол аяқпен секіру. /10-15секунд/ <i>Нұрлан Салмина</i>	Б.қ.: «Оң - сол» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Піл» 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен айқастырады, екі қолды бірдей жоғары көтеріп, алға еңкейеді, қолды иыққа дейін түсіріп, денені 90 градусқа бұрады, қолды жерге дейін түсіріп, бастапқы қалыпқа оралады/6 рет/ <i>Куанов Адильбек</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес беру	«Балабақшада балалардың дене бітімінің жан-жақты дамуына жағдайлар туғызу»		

Келісілді:  «Умники» бөбекжайы
әдіскері Арстанова.К.Г

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы
Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы МКҚК
Жоспардың құрылу кезеңі: 22.05.-26.05.2023 күндері аралығы

Сейсенбі 23.05.2023	
«Айголек» ересек	Тақырыбы: «Алға қозғалулар арқылы секірулер»

тобы	Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (30-кешен) 2. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипед тебу. 3.Негізгі қимыл: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4.Қимылды ойын: «Жұбыңды тап» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: Сапқа тұрып, сап түзеп, сапқа қайта тұра алады.		
бейсенбі 25.05.2023			
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Алға қозғалулар арқылы секірулер» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (30-кешен) 2. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипед тебу. 3.Негізгі қимыл: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4.Қимылды ойын: «Жұбыңды тап» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: Сапқа тұрып, сап түзеп, сапқа қайта тұра алады.		
Жұма 26.05.2023			
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Алға қозғалулар арқылы секірулер» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі: 1. Жалпы дамыту жаттығулары (30-кешен) 2. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипед тебу. 3.Негізгі қимыл: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4.Қимылды ойын: «Жұбыңды тап» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: Сапқа тұрып, сап түзеп, сапқа қайта тұра алады.		
	Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Баламен жеке жұмыс	Б.Б.қ.: «Мысық оянды» 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып	Б.қ.: «Бұрылыс» 1. Аяқты алшақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу . /6 рет қайталау/	Б.қ.: «Дәл тигіз» 1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны

	керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Кілем қағу»2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»-деп айту. / <i>Альбетъяров Ернұр</i>	Б.қ.: «Иілу» 2. Аяқты алшақ қойып, тік тұрады, таяқша қолда. Таяқшаны алға ұзартып, таяқшаны жоғары көтереді, артқа шалқаяды, солға бұрылады, денені алға еңкейтіп, оңға бұрылады. /6 рет қайталау/ <i>Нурмуханова Азиза</i>	түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді таяқша» 2. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ <i>Нурмуханова Азиза</i>
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес беру	«Дене шынықтыру іс-әрекеті кезіндегі спорт залдағы қауіпсіздік ережелері туралы таныстыру»		

Келісілді:  «Умники» бөбекжайы
әдіскері Арстанова.К.Г

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеті бойынша тәрбиелеу- білім беру процесінің циклограммасы
Мектепке дейінгі ұйым: «Умники» бөбекжайы
Жоспардың құрылу кезеңі: 29.05.-31.05.2023 күндері аралығы

Сейсенбі 30.05.2023	
«Айголек» ересек тобы	Тақырыбы: «Алға қозғалулар арқылы секірулер» Кіріспе бөлімі: Сапқа тұрғызып, сәлемдесу. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету. Негізгі бөлімі:

	1. Жалпы дамыту жаттығулары (30-кешен) 2. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипед тебу. 3.Негізгі қимыл: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. 4.Қимылды ойын: «Жұбыңды тап» Қорытынды бөлімі: Алаңды айналып жүргізу; тыныс алу жаттығуларын орындату; релаксация; балалармен қоштасу. Күтілетін нәтиже: Сапқа тұрып, сап түзеп, сапқа қайта тұра алады.
Дене шынықтыру сауықтыру мәселелері б/ша ата- аналар мен тәрбиешілерге кеңес беру	«Дене шынықтыру іс-әрекеті кезіндегі спорт залдағы қауіпсіздік ережелері туралы таныстыру»