

«Болашақ» тобы тәрбиешілері: А.Б.Бисегалиева
А.Кенжебаева
«Еркем-ай» тобы тәрбиешілері: Б.Ф.Имашева
Ж.Н. Тлегенова

Т. Айткалиев
«Берег»
Бин 2268400000

«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекеттер кестесі

№	Топ атауы	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
1	«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Дене шынықтыру		Дене шынықтыру		Дене шынықтыру
2	«Болашақ» ересек тобы	Дене шынықтыру		Дене шынықтыру		Дене шынықтыру

Келісілді



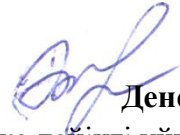
Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды 02.09.- 06.09.2024ж.

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Заттар арасымен доптарды домалатуды үйрету,бір орында тұрып, екі аяқпен секіру		50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеуді үйрету		Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып , алға қарай еңбектеуді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	«Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекеті кезінде спортзалдағы қауіпсіздік ережелері» туралы таныстыру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Балалар шеңбер бойымен айнала жүріп, екі аяқпен секіріп қоянша жүреді. Тыныс алу жаттығуы:Тіке тұру ,қолды доппен көтеру .Допты лақтырып ауаны жұту, «Ух-у-у» деп дем шығару. Негізгі қимылдар: Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырады; Ұлттық ойын: «Бес тас» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Балалар шеңбер бойымен айнала жүріп, екі аяқпен секіріп қоянша жүреді. Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұру.Ауаны жұтып,қолды жаймен жоғары көтеру, қолды шапшаң төмен түсіріп, «у-у-ух» деп ауаны шығару. Ұлттық ойын: «Оқтау тарту» Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату; Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Балалар шеңбер бойымен айнала жүріп, екі аяқпен секіріп қоянша жүреді.				

	Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып ,допты төменде ұстау ,ауаны жұтып, допты лақтырған болып ауаны шығару , «у-у-х-х-х» деп айту Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен еңбектеу; Ұлттық ойын: «Қыз қуу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау Тыныс алу жаттығуы: Тік тұру саусақтарды бір-біріне айқастырып,қолды төмен ұстау .Ауаны жұтып ,қолды жоғары тез көтеру .Демді шығарып ух деп айтып ,қолды жаймен төмен түсіру. Негізгі қимыл: Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру): Ұлттық ойын: «Көкпар» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау Тыныс алу жаттығуы: Отыру, ауаны жұтып, қолды кеудеге крестеп қою, басты төмен салу. «з-з-з» деп айтып, қолды жанға созу. Негізгі қимыл: Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату Ұлттық ойын: «Бәйге» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау Тыныс алу жаттығуы: Тік тұрып, қолды төмен ұстау ;қолды тез кеуде тұсына көтеріп ауаны жұту,қолды тез төмен түсіріп дем шығару. Негізгі қимыл: Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта): Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісіді  Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
 Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы
 Жоспар қандай кезеңге жасалды 09.09.- 13.09.2024ж.

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Сызықтар арасымен тепе теңдікті сақтап жүру, тура жолмен велосипед тебуді үйрету		Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру;		Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып , алға қарай еңбектеуді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	«Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекеті кезінде с қауіпсіздік ережелері» туралы таныстыру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Балалар шеңбер бойымен айнала жүріп, аюдың жүрісін орындап қорбандап жүреді. Тыныс алу жаттығуы:Тіке тұру,орнында ауаны жұтып,жүру қимылын жасау, «Ты-ныш» деп дем шығарып отыру. Шеңберде балалар қолдарындағы орамалдарын желбіретіп, бірінің артынан бірі жүреді. Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Ұлттық ойын: «Ханталапай» Күй күмбірі: «Серпер» Құрманғазы Сағырбайұлы Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Балалар шеңбер бойымен айнала жүріп, аюдың жүрісін орындап қорбандап жүреді. Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде ,қолымыз белде ,ауаны жұтып,оңға қисайып , «тик» деп айту , ауаны жұтып «так» деп айтып солға қисаю. Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.				

	Жалпы дамытушы жаттығулар: Балалар шеңбер бойымен айнала жүріп, аюдың жүрісін орындап қорбаңдап жүреді. Тыныс алу жаттығуы: Отыру, ауаны жұтып, қолды кеудеге крестеп қою, басты төмен салу. «з-з-з» деп айтып, қолды жанға созу. Негізгі қимылдар: Еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру; Ұлттық ойын: «Теңге алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштас.
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде, қолымыз белде, ауаны жұтып, оңға қисайып, «тик» деп айту, ауаны жұтып «так» деп айтып солға қисаю. Негізгі қимыл: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру; Ұлттық ойын: «Асық ату» Күй күмбірі: «Серпер» Құрманғазы Сағырбайұлы Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып, ауаны жұтып басын оңға бұрып, иығын үру. Ауаны жұтып, солға басын бұрып иығын үру. Негізгі қимыл: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру; Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау Тыныс алу жаттығуы: Тік тұрып, қолды төмен ұстау ; қолды тез кеуде тұсына көтеріп ауаны жұту, қолды тез төмен түсіріп дем шығару. Негізгі қимыл: Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру): Ұлттық ойын: «Қол күрес» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу

Келісілді



Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды .16.09.- 20.09.2024ж.

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге үйрету		8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу		Кедергілер арасымен дұрыс жүруді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті кезінде гі балардың спорттық киіммен қатысуларын қадағалау Демалыс күндері ертеңгілік жаттығуды үйде орындаудың маңызын айту.				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар : Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Тыныс алу жаттығуы: Оң қолдарын алдарына созып ,ұрттарын желге толтырып таспаны «фуу-фуу-фуу» деп үріп желдету Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен еңбектеу; Ұлттық ойын: «Арынды арқан» Қорытынды: Аланды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар : Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып, қолды белге қойып, оң жаққа ауаны жұтып қисаю, «с-с-с» деп ауаны шығарып тік тұру. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру: Ұлттық ойын: «Иық белдес» Қорытынды: Аланды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.				

	Жалпы дамытушы жаттығулар : Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Тыныс алу жаттығуы: Еңкейіп тұрып оңға бұрылып ауаны жұту, бастапқы қалыпқа келіп ауаны шығару, солға бұрылып ауаны жұту, бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимылдар: Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру; Ұлттық ойын: «Иық белдес» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде ,қолымызды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен тұрамыз да ,ауаны жұтамыз, қолымызды екі жанға түсіріп ауаны шығарамыз өкшемізді еденге тигіземіз . Негізгі қимыл: Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен жүру. Ұлттық ойын: «Хан ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау Тыныс алу жаттығуы: Түзу тұрып, аяқтарын иығынан сәл кішілеу етіп қою, ілгері еңкейіп еденге қарай созу, демін ішке алу,тоқтамастан артқа шалқаю, қолымен иықтарын құшақтау, жаттығулардың арасында демін сыртқа шығару. Негізгі қимыл: Тақтаймен, гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру: Ұлттық ойын: «Аударыспақ» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық деңгейінде, қолымызды екі жаққа көтеріміз ауаны жұтып, қолымызды екі жанымыздан түсіреміз ауаны шығарамыз. Негізгі қимыл: Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Ұлттық ойын: «Бұқа тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді 

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы
Жоспар қандай кезеңге жасалды .23.09- 27.09.2024ж

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге ; алға қарай ұмтыла қос аяқпен секіру		Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату		Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып , алға қарай еңбектеуді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті кезіндегі балалардың спорттық киіммен қатысуларын қадағалау Демалыс күндері ертеңгілік жаттығуды үйде орындаудың маңызын айту.				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Балалар шеңбер бойымен айнала жүріп, аюдың жүрісін орындап қорбандап жүреді. Тыныс алу жаттығуы:Тіке тұру,орнында ауаны жұтып,жүру қимылын жасау, «Ты-ныш» деп дем шығарып отыру. Шеңберде балалар қолдарындағы орамалдарын желбіретіп, бірінің артынан бірі жүреді. Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Ұлттық ойын: «Асық ату» Қорытынды: Аланды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Балалар шеңбер бойымен айнала жүріп, аюдың жүрісін орындап қорбандап жүреді. Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру,қолмен мұрынның бір жағын басып, екінші жағымен ауаны жұту, екінші жағымен ауаны шығару.				

	Негізгі қимылдар: Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырады; Ұлттық ойын: «Ханталапай» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Балалар шеңбер бойымен айнала жүріп, аюдың жүрісін орындап қорбандап жүреді. Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұрып, екі қолды екі жаңға созып алақанды ашып ауаны жұту, алақанды жауып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату; Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде, қолымыз белде, ауаны жұтып, оңға қисайып, «тик» деп айту, ауаны жұтып «так» деп айтып солға қисаю. Негізгі қимыл: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру: Ұлттық ойын: «Бұқа тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау Тыныс алу жаттығуы: Тік тұрып қолды төмен ұстау, қолды тез кеуде тұсына көтеріп ауаны жұту, қолды тез төмен түсіріп дем шығару. Негізгі қимыл: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру: Ұлттық ойын: «Бес асық» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұрып аяқ бірге, таяқты кеуде тұсында екі шетінен ұстау, таяқты жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, ауаны жұту, таяқты бастың артына түсіріп, дем шығарып «ф-ф-ф» деп айту. Негізгі қимыл: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру: Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді



Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды 30.09.- 04.10.204ж

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыруды үйрету		Оңға, солға бұрылыстарды орындау; Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұруды дамыту		Көлбеу тақтай бойымен, доғаның астымен өтуді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Дене шынықтыру кезінде құрал жабдықтармен таныстыру Салауатты өмір салтын қалыптастыруға мән беру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Тыныс алу жаттығуы: Шенбер бойымен жүріп,ұртын ауадан толтыру,жаймен жағын алақанымен соғып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Аланды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Тыныс алу жаттығуы: Аяқты алшақ қою,қол төменде.Қолды жанға созып, ауаны жұту,қолды төмен түсіріп «қар-қар» деп айтып ауаны шығару . Негізгі қимылдар: Аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру,				

	Ұлттық ойын: «Қыз қуу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Тыныс алу жаттығуы: Шеңбер бойымен жүріп , ұртын ауадан толтыру, жайлап жағын алақанымен соғып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып заттар арасымен жүру. Ұлттық ойын: «Ханталапай» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақт арын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау Тыныс алу жаттығуы: Тік тұрып, қолды төмен ұстау ; қолды тез кеуде тұсына көтеріп ауаны жұту, қолды тез төмен түсіріп дем шығару . Негізгі қимыл: Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақт арын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде, қолымыз белде ауаны жұтып, оңға қисайып, « тик» деп айту, ауаны жұтып « так» деп айтып солға қисаю. Негізгі қимыл: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Ұлттық ойын: «Оқтау тарту» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақт арын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде, таяқшамен екі қолымен ұстап жоғары көтереміз ауаны жұтып, таяқшадағы оң жақ қолымызды босатып, қолымызды екі жаққа созып жаймен түсіріп «гу-гу –гу –гу» деп ауаны шығарамыз. Негізгі қимыл: Түрлі тапсырмалармен жүгіру: Ұлттық ойын: «Бесасық» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді 

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы
Жоспар қандай кезеңге жасалды 07.10.- 11.10.2024ж.

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге ; алға қарай ұмтыла қос аяқпен секіру		Берілген бағытта допты домалату. Допты аяқтары мен бір-біріне домалату;		Көлденең нысанаға лақтыруды үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Дене шынықтыру кезіндегі құрал жабдықтармен таныстыру Салауатты өмір салтын қалыптастыруға мән беру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру: Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып, дене түзу ұстап , қолды қатты төмен түсіріп алақанды ашып ауаны шығару , қолды тез жоғары көтеріп қалу , ауаны жұту . Негізгі қимылдар: "Жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; Ұлттық ойын: «Асық ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру: Тыныс алу жаттығуы: Шеңбер бойымен жүріп, ұртын ауадан толтыру, жайлап жағын алақанымен соғып, ауаны шығару.				

	Негізгі қимылдар: 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру; Ұлттық ойын: «Қол күресі» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру: Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып, денені түзу ұстап, қолды қатты төмен түсіріп алақанды ашып ауаны шығару, қолды тез жоғары көтеріп қалу, ауаны жұту. Негізгі қимылдар: Қақпадан асыра лақтыру, Ұлттық ойын: «Теңге алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Тыныс алу жаттығуы: Отырып ,бір қолының ішіне ,екінші қолын кеудесіне қою ;ішін тартып демін ішке алу ,кеудесін төмен түсіріп ішін жіберіп томпайтып ауаны сыртқа шығару . Негізгі қимыл: Бір орында оңға, солға бұрылып секіру, Ұлттық ойын: «Хан ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде, қолымызды екі жанға созамыз ауа жұтып-қолымызды сермеп ауаны шығарамыз « ку-ка-ре-ку» қолымызды санымызға тигіземіз әр сермеген сайын ауа шығарамыз. « Негізгі қимыл: Баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру Ұлттық ойын: «Бәйге» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Тыныс алу жаттығуы: Шеңберді айнала жүріп, оң жақ қолымызға таспаны ұстап оны жоғары көтеріп үрлейміз. Негізгі қимыл: Затты арасымен жанап өту: Ұлттық ойын: «Арынды арқан» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді 

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы
Жоспар қандай кезеңге жасалды 14.10.- 18.10.2024ж.

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыруды үйрету		Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге ; алға қарай ұмтыла қос аяқпен секіру.		Көлбеу тақтай бойымен, доғаның астымен өтуді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Ертеңгілік жаттығудың маңыздылығын түсіндіру үй жағдайында қайталау Ертеңгілік жаттығуды топтан қайталау 5-10 минут уақыт бөлу				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру: Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру, қолмен мұрынның бір жағын басып, екінші жағымен ауаны жұту, екінші жағымен ауаны шығару. Немесе мұрынның бір жағын басып ауа жұту, қолды жіберіп екі жақпенде ауа шығаруға болады. Негізгі қимылдар: Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары лақтыру. Ұлттық ойын: «Бұқа тартыс» Күй күмбірі: «Ақсақ киік» Құрманғазы Сағырбайұлы Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру: Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып, оң тізені көтеріп ауаны жұту, сол тізені көтеріп ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру:				

	Ұлттық ойын: «Ханталапай» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру: Тыныс алу жаттығуы: Кең шеңберде тұрып қолды кеуде тұсына ұстау.Қолмен жауырынды құшақтап ауаны жұту, бастапқы қалыпқа келіп ауаны шығару. Негізгі қимылдар: 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу Ұлттық ойын: «Қыз қуу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұрып,екі қолды екі жанға созып,алақанды ашып ауаны жұту, алақанды жауып ауаны шығару. Негізгі қимыл: Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта), Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Тыныс алу жаттығуы:Тіке тұру, қолмен бір жақ мұрынды басып тұру, ауаны жұту, қолды жіберіп ауаны шығару. Екінші жақ мұрынның басып тұрып ауаны жұту, қолды жіберіп ауаны шығару. Негізгі қимыл: Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру: Ұлттық ойын: «Қол күресі» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру аяқ бірге, таяқты кеуде тұсында екі шетінде ұстау, таяқты жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен түріп, ауаны жұту, таяқты бастың артына түсіріп, дем шығару «ф-ф-ф» деп айту. Негізгі қимыл: Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Ұлттық ойын: «Аударыспақ» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді 

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды 21.10.- 25.10.2024ж

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге ; алға қарай ұмтыла қос аяқпен секіру		Тепе теңдікті сақтауды үйрету, тақтай бойымен жүруді үйрету		Тұрған жерінен ұзындыққа секіруді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Ертеңгілік жаттығудың маңыздылығын түсіндіру үй жағдайында қайталау Ертеңгілік жаттығуды топтан қайталау 5-10 минут уақыт бөлу				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру: Тыныс алу жаттығуы: Отыру, ауаны жұтып,қолды кеудеге крестеп қою, басты төмен салу, «з-з-з» деп айтып, қолды жанға созу. Негізгі қимылдар: Арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру; Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру: Тыныс алу жаттығуы: Шеңбер бойымен жүріп ұртын ауамен толтыру, жайлап алақанымен соғып ауаны шығару.				

	Негізгі қимылдар: Еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру; Ұлттық ойын: «Бәйге» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру: Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұрып ауаны жұтып, оңға бұрылып ауаны шығару, бастапқы қалыпқа келіп ауаны жұтып, сол жаққа бұрылып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша): Ұлттық ойын: «Қыз қуу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Тыныс алу жаттығуы: Тік тұру саусақтарды бір-біріне айқастырып, қолды төмен ұстау. Ауаны жұтып, қолды жоғары тез көтеру. Демді шығарып ух-деп айтып, қолды жаймен төмен түсіру. Негізгі қимыл: 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру: Ұлттық ойын: «Қол күресі» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде қолымызды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен тұрамызда, ауаны жұтамыз қолымызды екі жанға түсіріп ауаны шығарамыз өкшемізді еденге тигіземіз. Негізгі қимыл: Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу: Ұлттық ойын: «Оқтау тарту» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде, құрсау қолымызда, құрсауды жоғары көтереміз ауа жұтамыз, құрсауды еңкейіп төмен түсіреміз ауаны шығарамыз. Негізгі қимыл: Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу: Ұлттық ойын: «Көкпар» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісіді



Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды 28.10.- 01.11.2024ж

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Қолын жоғары көтеріп ,аяқтың ұшымен тұруды дамыту		Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру.		Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге ; алға қарай ұмтыла қос аяқпен секіру
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Спорттың денсаулыққа маңыздылығы туралы балаларға мағлұмат беру Балаларды спортқа қызығушылықтарын арттырып спорттық секцияларға беру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру: Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру,қолды доппен көтеру.Допты лақтырып ауаны жұту, «ух-у-у» деп дем шығару. Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Ұлттық ойын: «Күш сынаспақ» Қорытынды: Аланды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру: Тыныс алу жаттығуы: Отыру, бір қолмен ішті, екінші қолмен кеудеден ұстау, ауаны жұтып, ішті шығару, кеудені көтеру. Ауаны шығарып «Ф-Ф-Ф» деп қайдадан бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимылдар: Сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру;				

	Ұлттық ойын: «Тауық күрес». Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру: Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып, допты төменде ұстау, ауаны жұтып, допты лақтырған болып ауаны шығару, «у-х-х-х» деп айту. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай Ұлттық ойын: «Арқан тарту» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Тыныс алу жаттығуы: Тік тұрып, қолды төмен ұстау; қолды тез кеуде тұсына көтеріп ауаны жұту, қолды тез төмен түсіріп дем шығару. Негізгі қимыл: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен жүру Ұлттық ойын: «Орамал тастамақ» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру, орнында ауаны жұтып, жүру қимылын жасау, «ты-ныш» деп дем шығарып отыру. Негізгі қимыл: (Оңға және солға) сапта бір-бірден жүру. Ұлттық ойын: Хан «алшы» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жай жүру, қолды жаңға созып, ауаны жұту. «гу-у-у» деп айтып демді сыртқа шығару. Негізгі қимыл: Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру Ұлттық ойын: Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу

Келісіді 

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды 0.11.- 8.11.2024ж

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі 07.11.2023ж	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Қолын жоғары көтеріп ,аяқтың ұшымен тұруды дамыту		Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру,		Тепе теңдікті сақтауды үйрету, тақтай бойымен жүруді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балаларды спортқа бейімдеп ойын алаңдарына жиі апару Балалар серуен уақытында доппен ойнап, спортқа ынтасын арттыру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары, алға ,жан жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен) ,заттарды бір қолынан екінші қолына салу ,алдына ,артқа апару , басынан жоғары көтеру ; Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып ,допты төменде ұстау ,ауаны жұтып, допты лақтырған болып ауаны шығару , «у-у-х-х-х» деп айту ; Негізгі қимылдар: (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру. Ұлттық ойын: «Ат жарыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары, алға ,жан жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен) ,заттарды бір қолынан екінші қолына салу ,алдына ,артқа апару , басынан жоғары көтеру ; Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып,қолды белге қойып, оң жаққа ауа жұтып қисаю. «с-с-с» деп ауаны шығарып тік тұру. Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына шашырап жүру.				

	Ұлттық ойын: «Арқан түю». Қорытынды: Аланды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары, алға ,жан жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен) ,заттарды бір қолынан екінші қолына салу ,алдына ,артқа апару , басынан жоғары көтеру ; Тыныс алу жаттығуы: Тік тұру аяқ сәл алшақ, оң қол жоғары көтеру, сол қол жанында. Ауаны жұтып қолдарды ауыстыру, «р-р-р» деп дыбыс шығару. Негізгі қимылдар: Әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Ұлттық ойын: «Түйілген орамал» Қорытынды: Аланды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштас
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру аяқ сәл алшақ , қол төменде. Отырып тізені құшақтау ,басты төмен салып ауаны жұтып отыру. «хр-хр-хр» деп айтып ауаны шығару ; Негізгі қимыл Сызықтардың, арқанның, тақтайдың бойымен жүру. Ұлттық ойын: «Қыз –қуу» Қорытынды: Аланды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру, қолмен бір жақ мұрынды басып тұру, ауаны жұту, қолды жіберіп ауаны шығару. Екінші жақ мұрыны басып тұрып ауаны жұту, қолды жіберіп ауаны шығару. Негізгі қимыл Гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Ұлттық ойын: «Көтермек» Қорытынды: Аланды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұрып, ауаны жұтып оңға бұрылып ауаны шығару, бастапқы қалыпқа келіп ауаны жұтып, сол жаққа бұрылып ауаны шығару. Негізгі қимыл Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру. Ұлттық ойын: «Хан алшы» Қорытынды: Аланды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді 

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы
Жоспар қандай кезеңге жасалды 11.11.- 15.11.2023ж.

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Сызықтар арасымен тепе теңдікті сақтап жүру, тура жолмен велосипед тебуді үйрету		Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру;		Көлденең нысанаға лақтыруды үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балаларды спортқа бейімдеп ойын алаңдарына жиі апару Балалар серуен уақытында доппен ойнап, спортқа ынтасын арттыру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру, орнында ауаны жұтып, жүру қимылын жасау, «ты-ныш» деп дем шығарып отыру. Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру Ұлттық ойын: «Көтермек» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жүріп ауаны жұтып, «чух-чух» деп айтып тоқтап қалу, ауаны кері шығару. Негізгі қимылдар: (2,5-5 метр қашықтық) 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта лақтыру.				

	Ұлттық ойын: «Түйілген орамал» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұру, қол белде, 1-2-3 оңға қисайып ауаны жұту, қолды жоғары көтеріп бастың үстіне қол шатыр жасап тұру, келесі сол жаққа қайталау. Негізгі қимылдар: Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Ұлттық ойын: «Соқыр теке» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жай жүру. Қолды жанға созып, ауаны жұту. «гу-у-у» деп айтып демді сыртқа шығару. Негізгі қимыл: Сапта бірбірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Ұлттық ойын: «Арқан түю» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Тыныс алу жаттығуы: Еңкейіп тұрып, оңға бұрылып ауаны жұту, бастапқы қалыпқа келіп ауаны шығару, солға бұрылып ауаны жұту, бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша жүру. Ұлттық ойын: «Атжарыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсында екі шетінен ұстау. Таяқты жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, ауаны жұту, таяқты бастың артына түсіріп, дем шығару «ф-ф-ф» деп айту. Негізгі қимыл: Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; Ұлттық ойын: «Тақия тастамақ» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді 

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы
Жоспар қандай кезеңге жасалды 18.11.- 22.11.2024ж

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Сызықтар арасымен тепе теңдікті сақтап жүру, тура жолмен велосипед тебуді үйрету		Домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату		Заттар арасымен доптарды домалатуды үйрету,бір орында тұрып, екі аяқпен секіру
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен таза ауада жиі ойнау Балаларды таза ауада футбол ойынын ойнату.				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Балапан» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жай жүру.Қолды жанға созып, ауаны жұту. «гу-у-у» деп айтып демді сыртқа шығару. Негізгі қимылдар: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Ұлттық ойын: «Тақия тастамақ» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жүріп секіру,секірген кезде ауаны жұту, « фр-фр» деп айтып ауаны шығару.				

	Негізгі қимылдар: Құрсаудан құрсауға секіру. Ұлттық ойын: «Белбеусоқ» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру, қолды ауыз тұсына ұстап, ауаны жұтып, «а-у-у-у» деп айтып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру. Ұлттық ойын: «Тауық күрес» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Тыныс алу жаттығуы: Отыру, ауаны жұтып, қолды кеудеге крестеп қою, басты төмен салу. «з-з-з» деп айтып, қолды жанға созу. Негізгі қимыл: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Ұлттық ойын: «Күш сынасу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде құрсау қолымызда, құрсауды жоғары көтеріміз ауа жұтамыз, құрсауды еңкейіп төмен түсіреміз ауаны шығарамыз. Негізгі қимыл: 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Ұлттық ойын: «Хан алшы» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде, қолымызды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен тұрамыз да, ауаны жұтамыз, қолымызды екі жанға түсіріп ауаны шығарамыз өкшемізді еденге тигіземіз. Негізгі қимыл: Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қошта

Келісілді 

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы
Жоспар қандай кезеңге жасалды 25.11.- 29.11.2024ж

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Тепе теңдікті сақтауды үйрету, тақтай бойымен жүруді үйрету		Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бірбірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;		Тепе теңдікті сақтауды үйрету, тақтай бойымен жүруді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен бірге отбасылық жарыстарға қатысу Дене шынықтыру нұсқаушысымен бірігіп отбасылық жарыстар ұйымдастыру.				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып, ауаны жұта отырып, қолды жоғары көтеріп, оң аяқты алға қойып, «фу» деп ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;				

	Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру, аяқ сәл алшақ қол төменде. Отырып тізені құшақтау, басты төмен салып ауаны жұтып отыру. «хр-хр-хр» деп айтып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; Ұлттық ойын: «Бәйге» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Аяқ бірге қол белде. Ауаны жұтып, бір орында секіру, «ха» деп дем шығару. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы тақтайшамен жүру. Ұлттық ойын: «Қыз қуу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұру, алға еңкейіп, үргішті ауа жұтып өзіне қарай тартады, «фуу-фуу-фуу» деп ауаны кері шығару. Негізгі қимыл: Домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды домалату. Ұлттық ойын: «Қол күресі» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Тыныс алу жаттығуы: Тік тұрып қолды төмен ұстау, қолды тез кеуде тұсына көтеріп ауаны жұту қолды тез төмен түсіріп дем шығару. Негізгі қимыл: Құрсауларды бір-біріне домалату; Ұлттық ойын: «Оқтау тарту» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен бірінің артынан бірі ұстап жүру, ауаны жұтып шеңбермен жүру «чух-чух» деп айтып тоқтап қалу ауаны кері шығару. Негізгі қимыл: Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Ұлттық ойын: «Көкпар» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу

Келісілді



Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

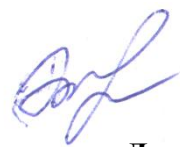
Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды 02.12.- 06.12.2024ж.

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі \\	Сейсенбі \\	Сәрсенбі \\	Бейсенбі \\	Жұма \\
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұруды дамыту		Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру		Кедергілер арасымен дұрыс жүруді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен бірге отбасылық жарыстарға қатысу Дене шынықтыру нұсқаушысымен бірігіп отбасылық жарыстар ұйымдастыру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Аяқ бірге,қол белде.Ауаны жұтып, бір орында секіру, «Ха» деп дем шығару. Негізгі қимылдар: Өртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүру. Ұлттық ойын: «Бұқа тартыс» Қорытынды: Аланды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жүріп ауаны жұту, «мяу» деп айтып демді сыртқа шығару.				

	Негізгі қимылдар: Тапсырмаларды орындай отырып жүру: Ұлттық ойын: «Ханталапай» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру аяқ сәл алшақ қол төменде. Отырып тізені құшақтау, басты төмен салып ауаны жұтып отыру, «хр-хр-хр» деп ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Ұлттық ойын: «Қыз қуу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Тыныс алу жаттығуы: Отыру, ауаны жұтып, қолды кеудеге крестеп қою, басты төмен салу. «з-з-з» деп айтып, қолды жанға созу. Негізгі қимыл: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жай жүру, қолды жоғары көтеріп ауаны жұту, қолды төмен түсір «гу-у-у» деп айтып демді сыртқа шығару. Негізгі қимыл: Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру; Ұлттық ойын: «Қол күресі» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Тыныс алу жаттығуы: Тік тұрып аяқты қосу, қолды жіберу, қолдарын жандарына көтеріп одан кейін денесінің алдына қарай бығылау демдерін тез шығару. Негізгі қимыл: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; Ұлттық ойын: «Аударыспақ» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу

Келісілді



Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

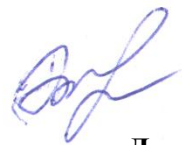
Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды 09.12.- 13.12.2024ж

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Кедергілер арасымен дұрыс жүруді үйрету		Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу;		Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен бірге таза ауада табиғатқа жиі шығу Балаларды таза ауада ұлттық ойындар ойнату				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұру, қол төменде. Ауаны жұтып, қолды жанға көтеру, қолды төмен түсіріп, «Кукареку» деп айтып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру. Ұлттық ойын: «Асық ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Отырып, ауаны жұтып оң жаққа басын бұрып « пи-пи-пи» деп дем шығару, сол жаққа қарап ауаны жұтып тағыда «пи-пи-пи» деп дем шығару.				

	Негізгі қимылдар: Белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; Ұлттық ойын: «Қол күресі» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы:Тіке тұру, ауаны жұтып, оңға басты бұрып иықты жоғары көтеріп «уф-уф» деп үру. Негізгі қимылдар: Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, Ұлттық ойын: «Теңге алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Тақырыбы: «Кедергілер» Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Тыныс алу жаттығуы:Шеңберде тұру, қол белде, 1-2-3 оңға қисайып ауаны жұту, қолды жоғары көтеріп бастың үстіне қолшатыр жасап тұру. Келесі сол жаққа қайталау. Негізгі қимыл: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Ұлттық ойын: «Хан ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Тыныс алу жаттығуы:Отыру ауаны жұтып қолды кеудеге крестеп қою басты төмен салу. «3-3-3» деп айтып қолды жанға созу. Негізгі қимыл: Жетекшіні ауыстырып жүгіру. Ұлттық ойын: «Бәйге» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Тыныс алу жаттығуы:Тіке тұру қолмен бір жақ мұрынды басып тұру, ауаны жұту, қолды жіберіп ауаны шығару. Екінші жақ мұрынын басып тұрып ауаны жұту, қолды жіберіп ауаны шығару. Негізгі қимыл: Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; Ұлттық ойын: «Арынды арқан» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді



Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды 16.12.- 20.12.2023ж

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	Мереке күні		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс			аттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес)		Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен бірге таза ауада табиғатқа жиі шығу Балаларды таза ауада ұлттық ойындар ойнату.				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Көбелек» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып, ауаны жұта отырып, қолды жоғары көтеріп, оң аяқты алға қойып, «фу» деп ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Еденге қойылған тақтай бойымен жүру. Ұлттық ойын: «Асық ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Ауаны мұрынмен жұтып, екі қолды жаңға созу, ауаны 3–4 сек ұстап тұру күліп «с» деп ауаны шығарып, екі қолмен денені қапсыра құшақтау. Негізгі қимылдар: Арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу. Ұлттық ойын: «Ханталапай»				

	Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру қол белдің тұсында. Алға бір адым жасап, ауаны жұту, артқа бір адым жасап дем шығару. Негізгі қимылдар: Көлбеу модуль бойымен еңбектеп өту. Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Тыныс алу жаттығуы: Отыру, ауаны жұтып, қолды кеудеге крестеп қою, басты төмен салу. «з-з-з» деп айтып, қолды жанға созу. Негізгі қимыл: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Ұлттық ойын: «Бұқа тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Тыныс алу жаттығуы: Еңкейіп тұрып, оңға бұрылып ауаны жұту, бастапқы қалыпқа келіп ауаны шығару, солға бұрылып ауаны шығару бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл: Заттарды қашықтыққа лақтыру. Ұлттық ойын: «Бес асық» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру, аяқ бірге, таяқты кеуде тұсында екі шетінен ұстау. Таяқты жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып ауаны жұту, таяқты бастың артына түсіріп, дем шығару «ф-ф-ф» деп айту. Негізгі қимыл: (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен нысанаға лақтыру. Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді



Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды 23.12- 27.12.2024ж

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға лақтыруға үйрету		оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру.		Қақпадан асыра лақтыруды үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен бірге отбасылық жарыстарға қатысу Дене шынықтыру нұсқаушысымен бірігіп отбасылық жарыстар ұйымдастыру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде ,қолымызды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен тұрамыз да ,ауаны жұтамыз, қолымызды екі жанға түсіріп ауаны шығарамыз өкшемізді еденге тигіземіз . Негізгі қимылдар: Туннель арқылы еңбектеу; Ұлттық ойын: «Асық ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып, қолды алға,артқа сермеп « тик-так» деп айтып тыныс алу. Негізгі қимылдар: Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру,				

	Ұлттық ойын: «Ханталапай» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұрып, сырылдауықты алға ұстап, ауаны жұтып сырылдауыққа үреміз. Негізгі қимылдар: Шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып ,допты төменде ұстау ,ауаны жұтып, допты лақтырған болып ауаны шығару , «у-у-х-х-х» деп айту ; Негізгі қимыл: Көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру. Ұлттық ойын: «Бұқа тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Тыныс алу жаттығуы: Аяқты алшақ қою, қол төменде. Қолды жаңға созып, ауаны жұту, қолды төмен түсіріп « қар-қар» деп айтып ауаны шығару. Негізгі қимыл: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Ұлттық ойын: «Бес асық» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Тыныс алу жаттығуы: Шеңбер бойымен жүріп, ұртын ауамен толтыру, жайлап жан-жағын алақанымен соғып шығару. Негізгі қимыл: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту. Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді



Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды 30.12.- 03.01.2025ж.

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Болашақ» ересек тобы «Еркем-ай» ортаңғы тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіруді үйрету		Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру,		2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіруді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен бірге отбасылық жарыстарға қатысу Дене шынықтыру нұсқаушысымен бірігіп отбасылық жарыстар ұйымдастыру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұру, қол төменде. Ауаны жұтып, қолды жанға көтеру, қолды төмен түсіріп, «Кукареку» деп айтып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып жүру. Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Аланды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Отыру, бір қолмен ішті екінші қолмен кеудеден ұстау, ауаны жұтып ішті шығару кеудені көтеру. Ауаны шығарып, « ф-ф-ф» деп қайтадан бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимылдар: Бұрылып, заттарды айналып жүру.				

	Ұлттық ойын: «Бәйге» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып допты төменде ұстау, ауаны жұтып, допты лақтырған болып ауаны шығару «у-х-х-х» деп айту Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Ұлттық ойын: «Қыз қуу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Тыныс алу жаттығуы: Отыру, ауаны жұтып, қолды кеудеге крестеп қою, басты төмен салу. «з-з-з» деп айтып, қолды жанға созу. Негізгі қимыл: Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру; Ұлттық ойын: «Қол күресі» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Тыныс алу жаттығуы: Тік тұру, орнында ауаны жұтып, жүру қимылын жасау, « ты-ныш» деп дем шығарып отыру. Негізгі қимыл: Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр жүру; Ұлттық ойын: «Оқтау тарту» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру, қолды доппен көтеру, допты лақтырып ауаны жұту, «ух –у у» дем шығару. Негізгі қимыл: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. Ұлттық ойын: «Көкпар» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісіді



Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды . 06.01.- 10.01.2025ж.

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі 09.01.2024ж	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеуді үйрету		Қақпадан асыра лақтыруды үйрету		Заттар арасымен доптарды домалатуды үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен бірге отбасылық жарыстарға қатысу Дене шынықтыру нұсқаушысымен бірігіп отбасылық жарыстар ұйымдастыру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып, ауаны жұтып басын оңға бұрып, иығын үру. Ауаны жұтып, солға басын бұрып иығын үру. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру. Ұлттық ойын: «Бұқа тартыс» КүҚорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып, қолды белге қойып, оң жаққа ауа жұтып қисаю. «с-с-с» деп айтып ауаны шығарып тік тұру. Негізгі қимылдар: Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Ұлттық ойын: «Ханталапай»				

	Күй күмбірі: «Жұмыр қылыш» Махамбет Өтемісұлы Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру аяқ сәл алшақ, оң қол жоғары көтеру, сол қол жанында ауаны жұтып қолдарды ауыстыру, «р-р-р» деп дыбыс шығару. Негізгі қимылдар: Оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық) Ұлттық ойын: «Қыз қуу» Күй күмбірі: «Жұмыр қылыш» Махамбет Өтемісұлы Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып ,допты төменде ұстау ,ауаны жұтып, допты лақтырған болып ауаны шығару , «у-у-х-х-х» деп айту ; Негізгі қимыл: Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту; Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы:Тіке тұру қолмен бір жақ мұрынды басып тұру, ауаны жұту, қолды жіберіп ауаны шығару. Екінші жақ мұрынын басып тұрып ауаны жұту, қолды жіберіп ауаны шығару. Негізгі қимыл: 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру; Ұлттық ойын: «Қол күресі» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұрып ауаны жұтып оңға бұрылып ауаны шығару, бастапқы қалыпқа келіп ауаны жұтып, сол жаққа бұрылып ауаны шығару. Негізгі қимыл: 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; Ұлттық ойын: «Аударыспақ» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді



Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды . 12.01.- 17.01.2025ж.

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеуді үйрету		50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеуді үйрету		Заттар арасымен доптарды домалатуды үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен бірге отбасылық жарыстарға қатысу Дене шынықтыру нұсқаушысымен бірігіп отбасылық жарыстар ұйымдастыру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Тік тұрып, қолды төмен ұстау ;қолды тез кеуде тұсына көтеріп ауаны жұту,қолды тез төмен түсіріп дем шығару. Негізгі қимылдар: Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу. Ұлттық ойын: «Асық ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жүріп ауаны жұту, «чух-чух» деп айтып тоқтап қалу, ауаны кері шығару.				

	Негізгі қимылдар: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр) Ұлттық ойын: «Қол күресі» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұру, қол белде 1-2-3 оңға қисайып ауаны жұту, қолды жоғары көтеріп бастың үстіне қол шатыр жасап тұру келесі сол жаққа қайталау. Негізгі қимылдар: Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сызықтан секіру. Ұлттық ойын: «Теңге алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екінші аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Шеңбер бойымен жүріп,ұртын ауадан толтыру,жаймен жағын алақанымен соғып ауаны шығару. Негізгі қимыл: Бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; Ұлттық ойын: «Хан ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екінші аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы:Еңкейіп тұрып, оңға бұрылып ауаны жұту, бастапқы қалыпқа келіп ауаны шығару, солға бұрылып ауаны жұту бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл: Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру; Ұлттық ойын: «Бәйге» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екінші аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру, қолмен мұрынның бір жағын басып, екінші жағымен ауаны жұту, екінші жағымен ауаны шығару. Негізгі қимыл: Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр жүру; Ұлттық ойын: «Арынды арқан» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді 

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы
Жоспар қандай кезеңге жасалды . 22.01.- 26.01.2024ж.

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі 22.01.2024ж	Сейсенбі 23.01.2024ж	Сәрсенбі 23.01.2024ж	Бейсенбі 25.01.2024ж	Жұма 26.01.2024ж
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Болашақ» ересек тобы	«Еркем-ай» ортаңғы тобы	«Болашақ» ересек тобы	«Еркем-ай» ортаңғы тобы	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеуді үйрету	Еденнен 20-25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту арқылы тепе теңдік сақтап жүруді үйрету	Заттар арасымен доптарды домалатуды үйрету	Алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге үйрету	10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеуді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен бірге отбасылық жарыстарға қатысу Дене шынықтыру нұсқаушысымен бірігіп отбасылық жарыстар ұйымдастыру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып, ауаны жұтып басын оңға бұрып, иығын үру. Ауаны жұтып, солға басын бұрып иығын үру. Негізгі қимылдар: Тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру. Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жүріп секіру, секірген кезде ауаны жұту, « фр-фр» деп айтып ауаны шығару.				

	Негізгі қимылдар: Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Ұлттық ойын: «Қыз қуу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру, қолды ауыз тұсына ұстап, ауаны жұтып, «а-у-у-у» деп айтып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Ұлттық ойын: «Ханталапай» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Шеңбер бойымен жүріп,ұртын ауадан толтыру,жаймен жағын алақанымен соғып ауаны шығару. Негізгі қимыл: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы:Шеңберде тұрып, қолды кеуде тұсына ұстау. Қолмен жауырынды құшақтап ауаны жұту, бастапқы қалыпқа келіп ауаны шығару. Негізгі қимыл: Орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. Ұлттық ойын: «Оқтау тарту» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып, оң тізені көтеріп, ауаны жұту сол тізені көтеріп ауаны шығару. Негізгі қимыл: Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Ұлттық ойын: «Бесасық» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді



Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы
Жоспар қандай кезеңге жасалды . 27.01.- 31.01.2025

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге үйрету		Алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге үйрету		50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеуді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен бірге отбасылық жарыстарға қатысу Дене шынықтыру нұсқаушысымен бірігіп отбасылық жарыстар ұйымдастыру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жай жүру ;қолды жоғары көтеріп ауаны жұту .Қолды төмен түсіріп «гу-у-у» деп айту. Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру аяқ сәл алшақ, қол төменде отырып тізені құшақтау, басты төмен салып ауаны жұтып отыру, « хр-хр» деп ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Ұлттық ойын: «Ханталапай»				

	Күй күмбірі: «Көңіл ашар» Түркеш Қалайұлы Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Аяқ бірге қол белде. Ауаны жұтып бір орында секіру, «ха» деп дем шығару. Негізгі қимылдар: Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Ұлттық ойын: «Асық ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Отыру, ауаны жұтып, қолды кеудеге крестеп қою, басты төмен салу. «з-з-з» деп айтып, қолды жанға созу. Негізгі қимыл: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру; Ұлттық ойын: «Бұқа тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Тік тұру саусақтарды бір-біріне айқастырып қолды төмен ұстау. Ауаны жұтып қолды жоғары тез көтеру. Демді шығарып ух деп айтып, қолды жаймен төмен түсіру. Негізгі қимыл: Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту. Ұлттық ойын: «Бес асық» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру; Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде, қолымызды екі жаңға созамыз ауа жұтып қолымызды сермеп ауаны шығарамыз, «ку-ка-ре –ку», қолымызды санымызға тигіземіз әр сермеген сайын ауа шығарамыз. Негізгі қимыл: Үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту; Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Күй күмбірі: «Көңіл ашар» Түркеш Қалайұлы Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісіді  Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы
Жоспар қандай кезеңге жасалды . 03.02.- 7.02.2025ж

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеуді үйрету		Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру;		10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеуді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен бірге отбасылық жарыстарға қатысу Дене шынықтыру нұсқаушысымен бірігіп отбасылық жарыстар ұйымдастыру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Шеңбер бойымен жүріп,ұртын ауадан толтыру,жаймен жағын алақанымен соғып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жүріп ауаны жұту, «мяу» деп айтып демді сыртқа шығару. Негізгі қимылдар: Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Ұлттық ойын: «Қыз қуу»				

	Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру аяқты сәл алшақ қол төменде. Отырып тізені құшақтау, басты төмен салып ауаны жұтып отыру. «Хр-хр-хр» деп айтып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Ұлттық ойын: «Ханталапай» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде ,қолымыз белде ,ауаны жұтып,оңға қисайып , «тик» деп айту , ауаны жұтып «так» деп айтып солға қисаю. Негізгі қимыл: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру. Сапта бірбірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде қолымызды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен тұрамыз да ауаны жұтамыз, қолымызды екі жаңға түсіріп ауаны шығарамыз. Негізгі қимыл: Сапта бірбірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Ұлттық ойын: «Оқтау тарту» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде қолымыз екі жақтан көтереміз ауаны жұтып, қолымызды екі жанымыздан түсіреміз ауаны шығарамыз. Негізгі қимыл: Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Ұлттық ойын: «Бесасық» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді

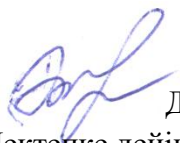


Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы
 Жоспар қандай кезеңге жасалды . 10.02.- 14.02.2025ж

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұруды дамыту		Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бірбірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;		10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеуді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен бірге отбасылық жарыстарға қатысу Дене шынықтыру нұсқаушысымен бірігіп отбасылық жарыстар ұйымдастыру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жай жүру ;қолды жоғары көтеріп ауаны жұту .Қолды төмен түсіріп «гу-у-у» деп айту. Негізгі қимылдар: Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан. Ұлттық ойын: «Асық ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: 1-2 оң жақ қанатты үріп жоғары көтеріп, 3-4 сол жақ қанатты үріп көтеру, 1-2-3-4 екі қанатты төмен түсіру.				

	Негізгі қимылдар: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Ұлттық ойын: «Қол күресі» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Ауаны жұту кішкене ұртын томпайтып тұру, ауаны шығарып, « ах» деп айту. Негізгі қимылдар: Допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Ұлттық ойын: «Теңге алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Тыныс алу жаттығуы: Отыру, ауаны жұтып, қолды кеудеге крестеп қою, басты төмен салу. «з-з-з» деп айтып, қолды жанға созу. Негізгі қимыл: Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту; Ұлттық ойын: «Хан ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру, орнында ауаны жұтып, жүру қимылын жасау, « ты-ныш» деп дем шығарып отыру. Негізгі қимыл: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Ұлттық ойын: «Бәйге» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру қолды доппен көтеру. Допты лақтырып ауаны жұту, «ух-у-у-у» деп дем шығару. Негізгі қимыл: Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру; Ұлттық ойын: «Арынды арқан» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу

Келісіді 

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды . 17.02.- 21.02.2025ж

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту , бұрылуды үйрету		20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа		Әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға лақтыруға үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен бірге отбасылық жарыстарға қатысу Дене шынықтыру нұсқаушысымен бірігіп отбасылық жарыстар ұйымдастыру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Отыру, ауаны жұтып, қолды кеудеге крестеп қою, басты төмен салу. «з-з-з» деп айтып, қолды жанға созу. Негізгі қимылдар: Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу. Ұлттық ойын: «Бұқа тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде, таяқшаны екі қолымен ұстап жоғары көтеріміз ауаны жұтып, таяқшадағы оң жақ қолымызды босатып, қолымызды екі жаққа созып жаймен түсіріп «гу-гу-гу-гу» деп ауаны шығарамыз. Негізгі қимылдар: Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; Ұлттық ойын: «Ханталапай»				

	Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Отыру, бір қолмен ішті екінші қолмен кеудеден ұстау, ауаны жұтып ішке шығару, кеудені көтеру. Ауаны шығарып «ф-ф-ф-ф» деп қайтадан бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимылдар: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып заттар арасымен секіру. Ұлттық ойын: «Қыз қуу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жай жүру ;қолды жоғары көтеріп ауаны жұту .Қолды төмен түсіріп «гу-у-у» деп айту. Негізгі қимыл: Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Тыныс алу жаттығуы:Шеңберде тұрып допты төменде ұстау, ауаны жұтып, допты лақтырған болып ауаны шығару «у-х-х-х» деп айту. Негізгі қимыл: (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; Ұлттық ойын: «Қол күресі» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жай жүру қолды жаңға созып ауаны жұту «гу-у-у-у» деп айтып демді сыртқа шығару. Негізгі қимыл: Араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Ұлттық ойын: «Аударыспақ» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді 

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды . 24.02-28.02.2025ж

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 сантиметр) секіруді үйрету		Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру		Басқа қапшық қойып заттардан аттап өту , бұрылуды үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен бірге таза ауада табиғатқа жиі шығу Балаларды таза ауада ұлттық ойындар ойнату.				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар : Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы:.. Шеңберде тұру, қол төменде. Ауаны жұтып, қолды жанға көтеру, қолды төмен түсіріп, «Кукареку» деп айтып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру; Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар : Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып, қолды белге қойып, оң жаққа ауаны жұтып қисаю. «С-с-с» деп ауаны шығарып тік тұру. Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру; Ұлттық ойын: «Бәйге»				

	Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар : Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру аяқ сәл алшақ, оң қол жоғары көтеру сол қол жанында. Ауаны жұтып қолдарды ауыстыру, «р-р-р» деп дыбыс шығару. Негізгі қимылдар: Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру. Ұлттық ойын: «Қыз қуу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде ,қолымызды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен тұрамыз да ,ауаны жұтамыз, қолымызды екі жанға түсіріп ауаны шығарамыз өкшемізді еденге тигіземіз . Негізгі қимылдар: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру; Ұлттық ойын: «Қол күресі» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Тыныс алу жаттығуы:Тіке тұрып, ауаны жұтып оңға бұрылып ауаны шығару, бастапқы қалыпқа келіп ауаны жұтып сол жаққа бұрылып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан өту. Ұлттық ойын: «Оқтау тарту» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Тыныс алу жаттығуы: Отыру бір қолмен ішті екінші қолмен кеудеден ұстау, ауаны жұтып, ішті шығару,кеудені көтеру. Ауаны шығарып, «ф-ф-ф» деп қайтадан бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимылдар: Үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту; Ұлттық ойын: «Көкпар» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді



Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды . 03.03- 07.03.2025ж.

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Бірқалыпты, шашырап берілген бағытта жүгіруге үйрету		Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту;		Бірқалыпты, шашырап берілген бағытта жүгіруге үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балаларды спортқа бейімдеп ойын алаңдарына жиі апару Балалар серуен уақытында доппен ойнап, спортқа ынтасын арттыру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар : Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы:.. Шеңберде тұрып, ауаны жұтып басын оңға бұрып, иығын үру. Ауаны жұтып, солға басын бұрып иығын үру. Негізгі қимылдар: Өртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: Ұлттық ойын: «Асық ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар : Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жүріп ауаны жұту, «чух-чух» деп айтып тоқтап қалу, ауаны кері шығару. Негізгі қимылдар: Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта жүру. Ұлттық ойын: «Ханталапай»				

	Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар : Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұру қол белде, 1-2-3 оңға қисайып ауаны жұту, қолды жоғары көтеріп бастың үстіне қол шатыр жасап тұру.Келесі сол жаққа қайталау Негізгі қимылдар: Орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Тыныс алу жаттығуы: Тік тұрып, қолды төмен ұстау ;қолды тез кеуде тұсына көтеріп ауаны жұту,қолды тез төмен түсіріп дем шығару. Негізгі қимылдар: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Ұлттық ойын: «Бұқа тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Тыныс алу жаттығуы:Еңкейіп тұрып, оңға бұрылып ауаны жұту, бастапқы қалыпқа келіп ауаны шығару, солға бұрылып ауаны жұту, бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимылдар: Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру; Ұлттық ойын: «Бес асық» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру аяқ бірге, таяқты кеуде тұсында екі шетінен ұстау. Таяқты жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып, ауаны жұту, таяқты бастың артына түсіріп, дем шығару «ф-ф-ф» деп айту. Негізгі қимылдар: Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру. Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Күй күмбірі: «Көңіл ашар» Түркеш Қалайұлы Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді 

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды . 10.03- 14.03.2025ж.

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр) секіруді үйрету		10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу;		Бірқалыпты, шашырап берілген бағытта жүгіруге үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балаларды қазақтың ұлттық ойындарымен таныстыру Балаларға қазақтың ұлттық ойындарын ойнату.				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Тік тұрып, қолды төмен ұстау ;қолды тез кеуде тұсына көтеріп ауаны жұту,қолды тез төмен түсіріп дем шығару. Негізгі қимылдар: Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Аланды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру, қолымызды ауыз тұсына ұстап, ауаны жұтып, «а-у-у-у» деп айтып ауаны шығару.				

	Негізгі қимылдар: (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне домалату. Ұлттық ойын: «Қыз қуу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру, аяқты сәл алшақ қол төменде. Отырып тізені құшақтау, басты төмен салып ауаны жұтып отыру, «хр-хр-хр» деп айтып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Заттардың арасымен, қақпаға домалату. Ұлттық ойын: «Ханталапай» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Тыныс алу жаттығуы: Отыру, ауаны жұтып, қолды кеудеге крестеп қою, басты төмен салу. «з-з-з» деп айтып, қолды жанға созу. Негізгі қимылдар: Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру; Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұрып екі қолды жаңға созып, алақанды ашып ауаны жұтып, алақанды жауып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жетекшіні ауыстырып жүгіру; Ұлттық ойын: «Оқтау тарту» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру қолмен мұрынын бір жағын басып, екінші жағымен ауаны жұту, екінші жағымен ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру; Ұлттық ойын: «Бесасық» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді 

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы
Жоспар қандай кезеңге жасалды . 17.03- 20.03.2025ж.

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Болашақ» ересек тобы	Мереке күні	Мереке күні
Баламен жеке жұмыс	Бірқалыпты, шашырап берілген бағытта жүгіруге үйрету		Бірқалыпты, шашырап берілген бағытта жүгіруге үйрету		
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен бірге таза ауада табиғатқа жиі шығу Балаларды таза ауада ұлттық ойындар ойнату				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру, орнында ауаны жұтып, жүру қимылын жасау, «ты-ныш» деп дем шығарып отыру. Негізгі қимылдар Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу. Ұлттық ойын: «Асық ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Аяқ бірге қол белде. Ауаны жұтып бір орында секіру, «ха» деп дем шығару. Негізгі қимылдар Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу;				

	Ұлттық ойын: «Қол күресі» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жүріп ауаны жұту, «мяу» деп айтып демді сыртқа шығару. Негізгі қимылдар 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Ұлттық ойын: «Теңге алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Тыныс алу жаттығуы: Отыру, ауаны жұтып, қолды кеудеге крестеп қою, басты төмен салу. «з-з-з» деп айтып, қолды жанға созу. Негізгі қимылдар: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; Ұлттық ойын: «Хан ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Тыныс алу жаттығуы:Тіке тұрып, екі қолды екі жанға созып, алақанды ашып ауаны жұту, алақанды жауып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Ұлттық ойын: «Бәйге» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Тыныс алу жаттығуы Аяқты алшақ қою, қол төменде. Қолды жанға созып, ауаны жұту, қолды төмен түсіріп «қар-қар» деп айтып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, Ұлттық ойын: «Арынды арқан» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді 

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды . 24.03-28.03.2025

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	Мереке күні		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс			Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру		Велосипед тебу, оңға, солға бұрылуды үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен бірге таза ауада табиғатқа жиі шығу Балаларды таза ауада ұлттық ойындар ойнату				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: : Шеңберде тұрып, ауаны жұтып басын оңға бұрып, иығын үру. Ауаны жұтып, солға басын бұрып иығын үру. Негізгі қимылдар: Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру; Ұлттық ойын: «Бұқа тартыс» Қорытынды: Аланды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру аяқ сәл алшақ қол төменде отырып тізені құшақтау, басты төмен салып ауаны жұтып отыру. «хр-хр-хр» деп айтып ауаны шығару.				

	Негізгі қимылдар: Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Ұлттық ойын: «Ханталапай» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Отырып ауаны жұтып оң жаққа басын бұрып «пи-пи-пи» деп дем шығару, сол жаққа қарап ауаны жұтып « пи-пи-пи» деп демді шығару. Негізгі қимылдар: Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру Ұлттық ойын: «Қыз қуу» Күй күмбірі: «Ақсақ киік» Құрманғазы Сағырбайұлы Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Тыныс алу жаттығуы: : Тік тұрып, қолды төмен ұстау ;қолды тез кеуде тұсына көтеріп ауаны жұту,қолды тез төмен түсіріп дем шығару. Негізгі қимылдар: Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып, қолды кеуде тұсында ұстау.Қолмен жауырынды құшақтау ауаны жұту, бастапқы қалыпқа келіп ауаны шығару. Негізгі қимылдар: (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру Ұлттық ойын: «Қол күресі» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Тыныс алу жаттығуы:Шеңберде тұрып, оң тізені көтеріп ауаны жұту, сол тізені көтеріп ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Допты жоғарыдан екі қолымен қағып алу (қатарынан 3—4 рет). Ұлттық ойын: «Аударыспақ» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді



Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды . 31.03-04.04.2025ж

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіруді үйрету		Бірқалыпты, шашырап берілген бағытта жүгіруге үйрету		Бірқалыпты, шашырап берілген бағытта жүгіруге үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балаларды қазақтың ұлттық ойындарымен таныстыру Балаларға қазақтың ұлттық ойындарын ойнату.				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Тік тұрып, қолды төмен ұстау ;қолды тез кеуде тұсына көтеріп ауаны жұту,қолды тез төмен түсіріп дем шығару. Негізгі қимылдар: Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап жүру. Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Отыру бір қолмен ішті екінші қолмен кеудеден ұстау, ауаны жұтып ішті шығару, кеудені көтеру. Ауаны шығарып «ф-ф-ф» деп қайтадан бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимылдар: Жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру; Ұлттық ойын: «Бәйге»				

	Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып допты төменде ұстау, ауаны жұтып допты лақтырған болып ауаны шығару, « у-х-х-х» деп айту. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр)жүру; Ұлттық ойын: «Қыз қуу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Тыныс алу жаттығуы: Отыру, ауаны жұтып, қолды кеудеге крестеп қою, басты төмен салу. «з-з-з» деп айтып, қолды жанға созу. Негізгі қимылдар: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүру. Ұлттық ойын: «Қол күресі» Күй күмбірі: «Сылқылдақ» Тәттімбет Қазанғапұлы Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Тыныс алу жаттығуы: Тік тұру, орнында ауаны жұтып, жүру қимылын жасау, «ты-ныш» деп дем шығару. Негізгі қимылдар: Жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру Ұлттық ойын: «Оқтау тарту» Күй күмбірі: «Сылқылдақ» Тәттімбет Қазанғапұлы Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру қолды доппен көтеру. Допты лақтырып ауаны жұту, «ух-у-у-у» деп дем шығару. Негізгі қимылдар: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, Ұлттық ойын: «Көкпар» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді 

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы
Жоспар қандай кезеңге жасалды . 07.04-11.04.2025 ж

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Бірқалыпты, шашырап берілген бағытта жүгіруге үйрету		Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру		Сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен жүруді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балаларды спортқа бейімдеп ойын алаңдарына жиі апару Балалар серуен уақытында доппен ойнап, спортқа ынтасын арттыру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар :Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып,ауаны жұтып басын оңға бұрып, иығын үру. Ауаны жұтып, солға басын бұрып иығын үру. Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына. Ұлттық ойын: «Асық ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар :Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып, қолды белге қойып, оң жаққа ауаны жұтып қисаю. «С-с-с» деп ауаны шығарып тік тұру. Негізгі қимылдар: Әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;				

	Ұлттық ойын: «Ханталапай» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар :Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру аяқ сәл алшақ, оң қол жоғары көтеру, сол қол жанында. Ауаны жұтып қолдарды ауыстыру, «р-р-р» деп дыбыс шығару. Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу; Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Тыныс алу жаттығуы:: Тік тұрып, қолды төмен ұстау ;қолды тез кеуде тұсына көтеріп ауаны жұту,қолды тез төмен түсіріп дем шығару. Негізгі қимылдар: Бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; Ұлттық ойын: «Бұқа тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Тыныс алу жаттығуы:Тіке тұру қолымен бір жақ мұрынын басып тұру, ауаны жұту қолды жіберіп ауаны шығару. Екінші жақ мұрынды басып тұрып ауаны жұту, қолды жіберіп ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру. Ұлттық ойын: «Бес асық» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Тыныс алу жаттығуы:Тіке тұрып ауаны жұтып оңға бұрылып ауаны шығару, бастапқы қалыпта келіп ауаны жұтып сол жаққа бұрылып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Сапта бірбірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді



Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы
Жоспар қандай кезеңге жасалды . 14.04-18.04.2025ж.

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұруды дамыту		Сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен жүруді үйрету		Сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен жүруді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балаларды спортқа бейімдеп ойын алаңдарына жиі апару Балалар серуен уақытында доппен ойнап, спортқа ынтасын арттыру.				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар :Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып ,допты төменде ұстау ,ауаны жұтып, допты лақтырған болып ауаны шығару , «у-у-х-х-х» деп айту ; Негізгі қимылдар: Саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр); Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар :Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жүріп ауаны жұту, «чух-чух» деп айтып тоқтап қалу, ауаны кері шығару.				

	Негізгі қимылдар: Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру; Ұлттық ойын: «Бәйге» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар :Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұру, қол белде, 1-2-3 оңға қисайып ауаны жұту қолды жоғары көтеріп бастың үстіне көтеріп қол шатыр жасап тұру. Келесі сол жаққа қайталау. Негізгі қимылдар: Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру. Ұлттық ойын: «Қыз қуу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұру.Ауаны жұтып,қолды жаймен жоғары көтеру, қолды шапшаң төмен түсіріп, «у-у-ух» деп ауаны шығару. Негізгі қимылдар: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; Ұлттық ойын: «Қол күресі» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Тыныс алу жаттығуы: Еңкейіп тұрып оңға бұрылып ауаны жұту, бастапқы қалыпқа келіп ауаны шығару, солға бұрылып ауаны жұту бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимылдар: Бір орында тұрып, қос аяқпен 2–3 метр қашықтыққа секіру. Ұлттық ойын: «Оқтау тарту» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру аяқ бірге, таяқты кеуде тұсында екі шетінен ұстау. Таяқты жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып ауаны жұту, таяқты бастың артына түсіріп, дем шығару «ф-ф-ф» деп айту. Негізгі қимылдар: Алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; Ұлттық ойын: «Көкпар» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді 

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы
Жоспар қандай кезеңге жасалды . 21.04-25.04.2025ж.

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіруді үйрету		Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру		Көлденең нысанаға лақтыруды үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балаларды спортқа бейімдеп ойын алаңдарына жиі апару Балалар серуен уақытында доппен ойнап, спортқа ынтасын арттыру.				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар :Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Тік тұрып, қолды төмен ұстау ;қолды тез кеуде тұсына көтеріп ауаны жұту,қолды тез төмен түсіріп дем шығару. Негізгі қимылдар: Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру; Ұлттық ойын: «Бұқа тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар :Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жүріп секіру, секірген кезде ауаны жұту, «фр-фр» деп айтып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр)жүру; Ұлттық ойын: «Ханталапай»				

	Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар :Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру қолды ауыз тұсына ұстап, ауаны жұтып, «а-у-у-у» деп айтып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Ұлттық ойын: «Қыз қуу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар: Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Тыныс алу жаттығуы: Отыру, ауаны жұтып, қолды кеудеге крестеп қою, басты төмен салу. «з-з-з» деп айтып, қолды жанға созу. Негізгі қимылдар: Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Тыныс алу жаттығуы:Аяқты алшақ қою қол төменде. Қолды жаңға созу, ауаны жұту, қолды төмен түсіріп « қар-қар» деп айтып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Ұлттық ойын: «Қол күресі» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып қолды кеуде тұсына ұстау қолмен жауырынды құшақтап ауаны жұту, бастапқы қалыпқа келіп ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру Ұлттық ойын: «Аударыспақ» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы
Жоспар қандай кезеңге жасалды . 28.04-02.05.2025ж.

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі 02.05.2024ж	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Тепе теңдікті сақтауды үйрету, тақтай бойымен жүруді үйрету		Көлбеу тақтай бойымен, доғаның астымен өтуді үйрету		Көлбеу тақтай бойымен, доғаның астымен өтуді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балаларды спортқа бейімдеп ойын алаңдарына жиі апару Балалар серуен уақытында доппен ойнап, спортқа ынтасын арттыру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем -ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар :Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып,ауаны жұтып басын оңға бұрып, иығын үру. Ауаны жұтып, солға басын бұрып иығын үру. Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; Ұлттық ойын: «Асық ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар :Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру аяқ сәл алшақ, қол төменде. Отырып тізені құшақтау, басты төмен салып ауаны жұтып отыру. «Хр-хр-хр» деп айтып ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: Ұлттық ойын: «Қол күресі» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу				

	Жалпы дамытушы жаттығулар :Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Аяқ бірге қол белде, Ауаны жұтып бір орында секіру, «ха» деп дем шығару. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру. Ұлттық ойын: «Теңге алу» Күй күмбірі: «Еркесылқым» Әбдімомын Желдібаев Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	. Жалпы дамытушы жаттығулар Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Тыныс алу жаттығуы: Отыру, ауаны жұтып, қолды кеудеге крестеп қою, басты төмен салу. «з-з-з» деп айтып, қолды жанға созу. Негізгі қимылдар: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Ұлттық ойын: «Хан ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Тыныс алу жаттығуы:Тік тұру саусақтарды бір-біріне айқастырып қолды төмен ұстау. Ауаны жұтып, қолды жоғары тез көтеру. Демді шығарып «ух-ух-ух» деп айтып қолды жаймен төмен түсіру. Негізгі қимылдар: Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру; Ұлттық ойын: «Бәйге» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде, қолымызды екі жаңға созамыз ауа жұтып қолымызды сермеп ауаны шығарамыз, «ку-ка-ре-ку» қолымызды санымызға тигіземіз әр сермеген сайын ауа шығарады. Негізгі қимылдар: Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту; Ұлттық ойын: «Арынды арқан» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді



Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды . 05.05-9.05.2025ж

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Болашақ» ересек тобы	Мереке күні	«Болашақ» ересек тобы	Мереке күні	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Кедергілер арасымен дұрыс жүруді үйрету		Көлбеу тақтай бойымен, доғаның астымен өтуді үйрету		10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеуді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен бірге таза ауада табиғатқа жиі шығу Балаларды спортқа қызығушылықтарын арттырып спорттық секцияларға беру				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар : Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру. Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Аланды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар : Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Аяқ бірге қол белде ауаны жұтып бір орында секіру «ха» деп дем шығару. Негізгі қимылдар: Белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру;				

	Ұлттық ойын: «Қыз қуу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар : Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы:Шеңбермен жүріп ауаны жұту, «мяу» деп демді сыртқа шығару Негізгі қимылдар: Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Ұлттық ойын: «Ханталапай» Күй күмбірі: «Кертолғау» Қожеке Назарұлы Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру Тыныс алу жаттығуы: Отыру, ауаны жұтып, қолды кеудеге крестеп қою, басты төмен салу, «з-з-з» деп айтып, қолды жанға созу. Негізгі қимылдар: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру Тыныс алу жаттығуы: Аяқ иық көлемінде қолымызды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен тұрамызда ауаны жұтамыз, қолымызды екі жаңға түсіріп ауаны шығарамыз. Негізгі қимылдар: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; Ұлттық ойын: «Оқтау тарту» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру Тыныс алу жаттығуы: Түзу тұрып, аяқтарын иығынан сәл кішілеу етіп қою, ілгері еңкейіп еденге қарай созу, демін ішке алу, тоқтамастан артқа шалқаю, қолымен иықтарын құшақтау, жаттығулардың арасында демін сыртқа шығару. Негізгі қимылдар: Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; Ұлттық ойын: «Бесасық» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу

Келісілді



Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды . 12.05-16.05.2025ж.

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеуді үйрету	Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр) секіруді үйрету	Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру	Сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен жүруді үйрету	Тұрған жерінен ұзындыққа секіруді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті кезінде гі балардың спорттық киіммен қатысуларын қадағалау Демалыс күндері ертеңгілік жаттығуды үйде орындаудың маңызын айту.				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар : Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Тік тұрып, қолды төмен ұстау; қолды тез кеуде тұсына көтеріп ауаны жұту, қолды тез төмен түсіріп дем шығару Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық) Ұлттық ойын: «Асық ату» Қорытынды: Аланды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар : Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен бірінің артынан бірі ұстап жүру, ауаны жұтып шеңбермен жүру, «чух-чух» деп айтып тоқтап қалып ауаны кері шығару.				

	Негізгі қимылдар: Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру Ұлттық ойын: «Ханталапай» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар : Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Отырып бір қолын ішіне екінші қолын кеудесіне қою ішін тартып демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп томпайтып ауаны сыртқа шығару. Негізгі қимылдар: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Күй күмбірі: «Көңіл ашар» Түркеш Қалайұлы Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып, ауаны жұта отырып, қолды жоғары көтеріп, оң аяқты алға қойып, «фу» деп ауаны шығару. Негізгі қимылдар: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру; Ұлттық ойын: «Бұқа тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру Тыныс алу жаттығуы: Тік тұру аяқ бірге, таяқты кеуде тұсында екі шетінен ұстау таяқты жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен түріп, ауаны жұту, таяқты бастың артына түсіріп, дем шығару « ф-ф-ф» деп айту. Негізгі қимылдар: Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес) Ұлттық ойын: «Бес асық» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру Тыныс алу жаттығуы: Негізгі қимылдар: Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру; Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу

Келісілді 

Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы

Жоспар қандай кезеңге жасалды . 19.05-23.05.2025 ж

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып , алға қарай еңбектеуді үйрету		Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру;		Тұрған жерінен ұзындыққа секіруді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балалармен бірге отбасылық жарыстарға қатысу Дене шынықтыру нұсқаушысымен бірігіп отбасылық жарыстар ұйымдастыру.				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар : Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Тік тұру саусақтарды бір-біріне айқастырып, қолды төмен ұстау. Ауаны жұтып, қолды жоғары тез көтеру. Демді шығарып ух-деп айтып, қолды жаймен төмен түсіру. Негізгі қимылдар: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Ұлттық ойын: «Асық ату» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар : Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру, аяқ сәл алшақ қол төменде. Отырып тізені құшақтау басты төмен салып ауаны жұтып отыру «Хр-хр-хр» деп айту Негізгі қимылдар: Құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру Ұлттық ойын: «Ханталапай»				

	Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар : Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Тыныс алу жаттығуы: Отырып ауаны жұтып оң жаққа басын бұрып «пи-пи-пи» деп дем шығару, сол жаққа қарап ауаны жұтып «пи-пи-пи» деп дем шығару. Негізгі қимылдар: Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Күй күмбірі: «Көңіл ашар» Түркеш Қалайұлы Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	. Жалпы дамытушы жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып , қолды белге қойып , оң жаққа ауаны жұтып қисаю . «С-с-с» деп ауаны шығарып тік тұру : Негізгі қимылдар: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; Ұлттық ойын: «Бұқа тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жай жүру, қолды жоғары көтеріп ауаны жұту. Қолды төмен түсіріп «гу-у-у-у» деп демді сыртқа шығару. Негізгі қимылдар: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру; Ұлттық ойын: «Бес асық» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру Тыныс алу жаттығуы: Тік тұрып аяқты қосу қолды жіберу, қолдарын жандарына көтеріп одан кейін денесінің алдына қарай бығылау. Демдерін тез шығару. Негізгі қимылдар: Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.

Келісілді



Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекет бойынша тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мектепке дейінгі ұйым «Бөбек kids» жеке бөбекжайы
Жоспар қандай кезеңге жасалды . **26.05-30.05.2025ж.**

Жұмыс түрлері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Ұйымдастырылған іс-әрекет кестесі	«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы		«Еркем-ай» ортаңғы тобы «Болашақ» ересек тобы
Баламен жеке жұмыс	Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұруды дамыту		Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу;		Сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен жүруді үйрету
Тәрбиеші мен ата-аналарға кеңес	Балаларды спортқа бейімдеп ойын алаңдарына жиі апару Балалар серуен уақытында доппен ойнап, спортқа ынтасын арттыру.				
Кесте бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеті					
«Еркем-ай» ортаңғы тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар :Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұрып ,допты төменде ұстау ,ауаны жұтып, допты лақтырған болып ауаны шығару , «у-у-х-х-х» деп айту ; Негізгі қимылдар: Саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр); Ұлттық ойын: «Қамшы алу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар :Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Шеңбермен жүріп ауаны жұту, «чух-чух» деп айтып тоқтап қалу, ауаны кері шығару. Негізгі қимылдар: Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру; Ұлттық ойын: «Бәйге»				

	Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу Жалпы дамытушы жаттығулар :Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұру, қол белде, 1-2-3 оңға қисайып ауаны жұту қолды жоғары көтеріп бастың үстіне көтеріп қол шатыр жасап тұру. Келесі сол жаққа қайталау. Негізгі қимылдар: Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру. Ұлттық ойын: «Қыз қуу» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу
«Болашақ» ересек тобы	Жалпы дамытушы жаттығулар Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Тыныс алу жаттығуы: Шеңберде тұру.Ауаны жұтып,қолды жаймен жоғары көтеру, қолды шапшаң төмен түсіріп, «у-у-ух» деп ауаны шығару. Негізгі қимылдар: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; Ұлттық ойын: «Қол күресі» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Тыныс алу жаттығуы: Еңкейіп тұрып оңға бұрылып ауаны жұту, бастапқы қалыпқа келіп ауаны шығару, солға бұрылып ауаны жұту бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимылдар: Бір орында тұрып, қос аяқпен 2–3 метр қашықтыққа секіру. Ұлттық ойын: «Оқтау тарту» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу. Жалпы дамытушы жаттығулар Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Тыныс алу жаттығуы: Тіке тұру аяқ бірге, таяқты кеуде тұсында екі шетінен ұстау. Таяқты жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұрып ауаны жұту, таяқты бастың артына түсіріп, дем шығару «ф-ф-ф» деп айту. Негізгі қимылдар: Алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; Ұлттық ойын: «Көкпар» Қорытынды: Алаңды айналып жүргізу, бір қатарға сапқа тұрып қоштасу.