«Бекітемін»
«Аяжан» мекеменшік балабақшасы
Директор _____ Джарылкасымова А.О

2024-2025 оқу жылына арналған дене тәрбиесі бойынша тәрбиелеу және оқыту процесстерінің циклограммасы

Дене нұсқаушы:Оразов Т.Д

2024-2025 оқу жылы

Дене тәрбие нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Қыркүйек айы 02-06.09.2024 жыл

Дайындаған : Оразов Т.Д.

Тексерген: Ирзабекова Д.О

Дүйсенбі 02.09	Сейсенбі 03.09	Сәрсенбі 04.09	Бейсенбі 05.09	Жұма 06.09
«Айгөлек» тобы **Міндеті:**"Қол кеуденің алдында"қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқақарай айналдыру); **Әдіс-тәсілдері**: топпен,жеке,жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** «жыланша» заттар арасымен иреленделеп жүру. Тұрған жеріненұзақтыққа 5-10см секіру . Құм дорбашаны аяқтың ішкі қырыменалу. **Қимылды ойын:«Алақанға алақан».**Аяқпенен топ-топ (3 рет) Айналдырамыз басты (3 рет)Кеудемізді	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті:**"Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; алға-жоғары көтеру(алақанды сыртқа қарай айналдыру); **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** кедергілер, допшар. **Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** «жыланша» заттар арасымениреленделеп жүру. Тұрған жерінен ұзақтыққа 5-10см секіру . Құм дорбашаны		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті::**"Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу,"қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру);**Әдіс-тәсілдері**:топпен, жеке,жұппен **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** доптар,кедергілер. **Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** Заттар арасымен , құрсаларды домалату. Допты бір бірінен төменнен лақтыру және домалату, қағып алу (1,5м қащықтық) . Допты бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2м қашықтық). .	**«Болашақ» тобы** **Міндеті: :**"Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу;алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру). **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** көлденең ілінген арқан, кедергі кеспекбөрене, доп. **Әдіс-тәсілдері**: топпен,жеке,жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** «жыланша» заттар арасымен иреленделеп жүру. Тұрған жерінен ұзақтыққа 5-10смсекіру . Құм дорбашаны аяқтың ішкі қырымен алу. **Қимылды ойын: «Мыршай» массажы**. Мыршай таңертең тұрды, Оңға қарап керілді, Солға қарап керілді, күнге созылды. Жұдырығын түйді. Денесін қолымен үйкелей бастады: Қолдарын, бүйірі мен аяғын. Қандай тамаша! Алақанымен денесін ақарын-ақарын шапалақтап ұра бастады. Қол-аяғын

ұрамыз. **Күтілетін нәтиже:** «Жыланша» ирелеңдеп, кедергілерден өтті. Бір орында тұрып алға қарай 3-4м қашықтыққа жылжу арқылы секірді. Тізенің арасына қапшықты қысып қос аяқтап, түзубағытта жүрді. Қос аяқпен секірді.	аяқтыңішкі қырымен алу. **Қимылды ойын: ұзындыққасекіру** **Күтілетін нәтиже:** Заттардыкедергілерді аяқты тізеден көтеріп аттап өтту, қозғалыс бағытын өзгертіп жүрді.		**Күтілетін нәтиже:** Заттар арасымен , құрсаларды домалатты. Допты бір бірінен төменнен лақтырды және домалатты,қағып алды . Допты бастан асыра кедергі арқылы лақтырды	сипалады. Екі бүйрін де сипалауды ұмытпады. Әдемі екен неткен, Мыршай біздің көркем! **Күтілетін нәтиже:** Допты еденге лақтырып, қағып алады. Көлденең нысанға , алысқа, тура нысанға доптылақтырады. Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттар арасымен «жыланша» ирелең жол салып еңбектейді.

Дене тәрбие нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына

арналған тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған : Оразов Т.Д.

Қыркүйек айы 09-13.09.2024 жыл **Тексерген:Ирзабекова Д.О.**

Дүйсенбі 09.09	Сейсенбі 10.09	Сәрсенбі 11.09	Бейсенбі 12.09	Жұма 13.09
«Айгөлек» тобы **МіндетіЖүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру** **Қолданылатын құрал-**	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті:**Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** кедергілер, доп		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті::**"Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру **Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** доптар,кедергілер.	**«Болашақ» тобы** **Міндеті: :**Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** көлденең ілінген арқан, кедергі кеспек бөрене, доп. **Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс**

жабдықтар: секіртпе, доптар,кедергілер. **Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** 4-5 сызыққа орнында тұрып секіру. 20-25смбиіктікке секіру. Бір аяқпен секіру (4-5 рет оң және сол аяқпен) Қысқа секіртпемен секіру, демалып 2-3 реттен 10 рет секіру. **Қимылды ойын: Секіртпеменсекіру** **Күтілетін нәтиже:** 4-5 сызыққа орнында тұрыпсекірді. 20-25см биіктікке секірді. Бір аяқпен секірді. Қысқа секіртпемен секірді.	шар. **Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен . **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** «жыланша» заттар арасыменирелеңдеп жүру. Тұрған жерінен ұзақтыққа 5-10см секіру . Құм дорбашаны аяқтыңішкі қырымен алу. **Қимылды ойын: ұзындыққасекіру** **Күтілетін нәтиже:** Заттардыкедергілерді аяқты тізеден көтеріп аттап өтту, қозғалысбағытын өзгертіп жүрді.		**Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** Заттар арасымен , құрсаларды домалату. Допты бір бірінен төменнен лақтыру және домалату, қағып алу (1,5м қащықтық) . Допты бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2м қашықтық). . **Күтілетін нәтиже:** Заттар арасымен , құрсаларды домалатты. Допты бір бірінен төменнен лақтырды және домалатты,қағып алды . Допты бастан асыра кедергі арқылы лақтырды	**жаттығулары:** «жыланша» заттар арасымен ирелеңдеп жүру. Тұрған жерінен ұзақтыққа 5-10смсекіру . Құм дорбашаны аяқтың ішкі қырымен алу. **Қимылды ойын: «Мыршай» массажы**. Мыршай таңертең тұрды, Оңға қарап керілді, Солға қарап керілді, күнге созылды. Жұдырығын түйді. Денесін қолымен үйкелей бастады: Қолдарын, бүйірі мен аяғын. Қандай тамаша! Алақанымен денесін ақарын-ақарын шапалақтап ұра бастады. Қол-аяғын сипалады. Екі бүйрінде сипалауды ұмытпады. Әдемі екен неткен, Мыршай біздің көркем! **Күтілетін нәтиже:** Допты еденге лақтырып, қағып алады. Көлденең нысанға , алысқа, тура нысанға доптылақтырады. Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттар арасымен «жыланша» ирелең жол салыпеңбектейді.

Денетәрбие нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Қыркүйек айы16-20.09.2024 жыл **Дайындаған :Оразов Т.Д.**

Тексерген: Ирзабекова Д.О.

Дүйсенбі 16.09	Сейсенбі 17.09	Сәрсенбі 18.09	Бейсенбі 19.09	Жұма 20.09
«Айгөлек» тобы **Міндеті: Жүру.** Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен,өкшемен жүру; Тізеден бүгілген аяқты жоғарыкөтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** секіртпе, доптар,кедергілер. **Әдіс-тәсілдері**:топпен, жеке, жұппен. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** 4-5 сызыққа орнында тұрып секіру. 20-25смбиіктікке	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті: Жүру.** Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен,өкшемен жүру; Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыражүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** кедергілер, допшар. **Әдіс-тәсілдері**:топпен, жеке, жұппен. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** «жыланша» заттар		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті: Жүру.** Сапта бір қатармен, ұшымен, өкшемен жүру; Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдапалға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру **Әдіс-тәсілдері**: топпен, жеке, жұппен **Қолданылатын құрал-** **жабдықтар:** доптар, кедергілер. **Әдіс-тәсілдері**: топпен, жеке, жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** Заттар арасымен , құрсаларды домалату. Допты бір бірінен төменнен лақтыру және домалату, қағып алу (1,5м	**«Болашақ» тобы** **Міндеті: Жүру.** Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру,заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалысбағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** көлденең ілінген арқан, кедергі кеспекбөрене, доп. **Әдіс-тәсілдері**: топпен, жеке, жұппен**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** «жыланша» заттар арасымен ирелеңдеп жүру. Тұрған жерінен ұзақтыққа 5-10смсекіру . Құм дорбашаны аяқтың ішкі қырымен алу. **Қимылды ойын:** **«Мыршай» массажы**. Мыршай таңертең тұрды, Оңға қарап керілді, Солға қарап керілді, күнге созылды. Жұдырығын түйді. Денесін қолымен үйкелей бастады: Қолдарын, бүйірі

секіру. Бір аяқпен секіру (4-5 рет оң және сол аяқпен) Қысқа секіртпемен секіру, демалып 2-3 реттен 10рет секіру. **Қимылды ойын: Секіртпеменсекіру** **Күтілетін нәтиже:** 4-5 сызыққа орнында тұрып секірді. 20-25см биіктікке секірді. Бір аяқпен секірді. Қысқа секіртпемен секірді.	арасыменирелеңдеп жүру. Тұрған жерінен ұзақтыққа 5-10см секіру . Құм дорбашаны аяқтың ішкі қырымен алу. **Қимылды ойын: ұзындыққасекіру** **Күтілетін нәтиже:** Заттарды кедергілерді аяқты тізеден көтеріп аттап өтту, қозғалыс бағытын өзгертіп жүрді.		қащықтық) . Допты бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2м қашықтық). . **Күтілетін нәтиже:** Заттар арасымен , құрсаларды домалатты. Допты бір бірінен төменнен лақтырды және домалатты,қағып алды . Допты бастан асыра кедергі арқылы лақтырды	мен аяғын. Қандай тамаша! Алақанымен денесін ақарын-ақарын шапалақтап ұра бастады. Қол-аяғын сипалады. Екі бүйрінде сипалауды ұмытпады. Әдемі екен неткен, Мыршай біздің көркем! **Күтілетін нәтиже:** Допты еденге лақтырып, қағып алады. Көлденең нысанға , алысқа, тура нысанға доптылақтырады. Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттар арасымен «жыланша» ирелең жол салып еңбектейді.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Қыркүйек айы 23-27.09.2024жыл

Дайындаған : Оразов Т.Д.

Тексерген: Ирзабекова Д.О.

Дүйсенбі 23.09	Сейсенбі 24.09	Сәрсенбі 25.09	Бейсенбі 26.09	Жұма 27.09
«Айгөлек» тобы **Міндеті:**"Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; алға-жоғары көтеру(алақанды сыртқа қарай	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті:**"Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; алға-жоғары көтеру(алақанды сыртқа қарай		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті::**"Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу,"қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру);**Әдіс-**	**«Болашақ» тобы** **Міндеті: :**"Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу;алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру). **Қолданылатын құрал-жабдықтар:**

Дене тәрбие нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Қыркүйек айы 30.09-04.10.2024 ж

Дайындаған:Оразов Т.Д.

Тексерген:Ирзабекова Д.О.

Дүйсенбі 30.09	Сейсенбі 01.10	Сәрсенбі 02.10	Бейсенбі 03.10	Жұма 04.10
«Айгөлек» тобы **Міндеті:**Допты басынан асыра(алғажәнеартқа)бір-бірінеберу,қолдыалғасозыпоңға,солғабұрылу,гимнастикалыққабырғаға қарап тұрып, белініңтұсынан жіңішке тақтайшаныұстап,алғаеңкейіп,иілу,гимнастикалық қабырғағаарқасымен тіреліп тұрып, қолынбелініңтұсынасайрейкаданұстап,аяқты кезектестіребүгу жәнетік көтеру **Әдіс-тәсілдері**:**Бадминтон**. Воланды ракеткамен белгілі біржаққа бағыттай отырып қағыплақтыру; **Қолданылатын құрал-жабдықтар:**доптар,кеде	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті**Допты басынан асыра(алға және артқа) бір-бірінеберу,қолды алға созып оңға,солға бұрылу, гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгужәнетік көтеру **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** кедергілер, допшар. **Әдіс-тәсілдері**:**Бадминтон**. Воланды ракеткамен белгілі біржаққа бағыттай отырып қағыплақтыру.		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті:**Допты басынан асыра(алғажәнеартқа)бір-бірінеберу,қолдыалғасозыпоңға,солғабұрылу,гимнастикалыққабырғаға қарап тұрып, белініңтұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап,алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолынбелініңтұсынасайрейкаданұстап, аяқты кезектестіре бүгу жәнетік көтеру **Әдіс-тәсілдері**:**Бадминтон**. Воланды ракеткамен белгілі біржаққа бағыттай	**«Болашақ» тобы** **Міндеті: :**Допты басынан асыра (алғажәне артқа) бір-біріне беру, қолды алғасозыпоңға,солғабұрылу,гимнастикалыққабырғағақараптұрып,белініңтұсынанжіңішкетақтайшаны ұстап,алғаеңкейіп,иілу,гимнастикалыққабырғаға арқасымен тіреліп тұрып,қолынбелініңтұсынасайрейкаданұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тіккөтеру **Қолданылатын құрал-жабдықтар:**көлденеңілінгенарқан,кедергікеспекбөрене,доп. **Әдіс-тәсілдері**:**Бадминтон**. Воландыракеткамен белгілі бір жаққа бағыттайотырыпқағып лақтыру;**Негізгі қимыл-қозғалысжаттығулары:** Лақтыру, қағып алу, домалату: қосқолмендоптыжоғары,жіптің үстіненлақтыру,доптыеденнен ыршытып

жоғары, жіптің үстінен лақтыру,доптыеденненырш ытыпжоғарылақтырып, қос қолмен қағып алу(4–5рет),допты бірқатарғақойылған заттар арасымендомалату, допты қабырғаға ұрыпжәне еденнен ыршытып қосқолмен қағып алу, 2–2,5 марақашықтықтағы нысанаға құмсалынғанқапшықты **Қимылды ойын: Допты домалату, қағып алу, бастан асыра лақтыру** **Күтілетін нәтиже:** бір қатарға қайта тұра алады, саптүзеп жүруден бір және екіқатармен қайта тұра алады, бірорындабұрылады; спорттық ойын элементтерін жәнежаттығуларын меңгерген	лақтырып,қосқолменқағыпал у (4–5 рет), допты бір қатарғақойылған заттар арасымендомалату,допты қабырғағаұрып және еденнен ыршытыпқос қолмен қағып алу, 2–2,5 марақашықтықтағы нысанаға құмсалынғанқапшықты **Қимылды ойын:доптықағыпалу,лақт ыру** **Күтілетін нәтиже***:* бір қатарғақайтатұраалады,сап түзеп жүруден бір және екі қатарменқайта тұра алады, бір орындабұрылады;спорттық ойынэлементтерінжәне жаттығуларынмеңгерген;	;	жоғары, жіптің үстінен лақтыру,доптыеденненыршыт ыпжоғарылақтырып, қос қолмен қағып алу(4–5рет),допты бірқатарғақойылған заттар арасымендомалату, допты қабырғаға ұрыпжәне еденнен ыршытып қосқолмен қағып алу, 2–2,5 марақашықтықтағы нысанаға құмсалынғанқапшықты **Қимылды ойын: Доптыдомалату,қағып алу,бастанасыралақтыр у** **Күтілетіннәтиже:** бір қатарға қайта тұра алады, саптүзеп жүруден бір және екіқатармен қайта тұра алады, бірорындабұрылады; спорттық ойын элементтерін жәнежаттығуларынмеңгерген;	арақашықтықтағы нысанаға құмсалынғанқапшықты **Қимылды ойын: Допты алыпжүру,секіру,лақтыру** **Күтілетін нәтиже:**бір қатарға қайта тұра алады, сап түзеп жүруден бір және екі қатармен қайта тұра алады, бір орында бұрылады; спорттық ойын элементтерін жәнежаттығуларын меңгерген;

Дене тәрбие нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған:Оразов Т.Д.

Тексерген:Ирзабекова Д.О.

07.10.-11.10.2024 жыл

Дүйсенбі 07.10	Сейсенбі 08.10	Сәрсенбі 09.10	Бейсенбі 10.10	Жұма 11.10
«Айгөлек» тобы **Міндеті:секіру** бір орында тұрып,алғақарай 3–4мқашықтыққа жылжу арқылы секіру, тізеніңарасына қапшықты қысып, қосаяқтап; түзу бағытта(арақашықтығы 6 м); қос аяқтапзаттар арасымен (арақашықтығы4 м), оң және сол аяқтарыменкезектесіп заттар арасымен(арақашықтығы 3 м), орнынанбиіктікке,арқаннан,сызықтанаттап секіру, оң және сол аяғынкезектестіріп секіру, биіктіктенсекіру, 20 см дейінгі биіктіктіккесекіру; **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** доптар,кедергі**Арнаулы жаттығулар:** -үлкеншеңбержасау -сәлемдесу -оңға,солғабұрылу -жүріс жаттығулары (әр түрлікалыпта) лер	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті:секіру** бір орындатұрып, алға қарай 3–4 мқашықтыққа жылжу арқылысекіру,тізеніңарасынақапшықты қысып, қос аяқтап;түзу бағытта (арақашықтығы 6м); қос аяқтап заттар арасымен(арақашықтығы 4 м), оң жәнесолаяқтарыменкезектесіпзаттар арасымен(арақашықтығы 3 м), орнынанбиіктікке, арқаннан, сызықтанаттап секіру, оң және сол аяғынкезектестіріп секіру, биіктіктенсекіру,20смдейінгибиіктіктіккесекіру; **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** кедергілер, допшар. **Арнаулы жаттығулар:** -сапқатұрғызу -сәлемдесу -оңға,солға бұрылу **Әдіс-тәсілдері**:**Бадминтон**. Воланды ракеткаменбелгілібір		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті:секіру** бір орында тұрып,алғақарай 3–4мқашықтыққа жылжу арқылы секіру, тізеніңарасына қапшықты қысып, қосаяқтап; түзу бағытта(арақашықтығы 6 м); қос аяқтапзаттар арасымен (арақашықтығы4 м), оң және сол аяқтарыменкезектесіп заттар арасымен(арақашықтығы 3 м), орнынанбиіктікке,арқаннан,сызықтанаттап секіру, оң және сол аяғынкезектестіріп секіру, биіктіктенсекіру, 20 см дейінгі биіктіктіккесекіру; **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** доптар,кедергі**Арнаулыжаттығулар:** -үлкеншеңбержасау -сәлемдесу -оңға,солғабұрылу -жүріс жаттығулары (әр түрлікалыпта) лер. **Әдіс-тәсілдері**:**Бадминтон**. Воланды ракеткаменбелгілібір	**«Болашақ» тобы** **Міндеті: :секіру** бір орында тұрып, алғақарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылысекіру,тізеніңарасынақапшықтықысып, қос аяқтап; түзу бағытта(арақашықтығы 6 м); қос аяқтап заттарарасымен (арақашықтығы 4 м), оң жәнесолаяқтарымен кезектесіпзаттарарасымен (арақашықтығы 3 м), орнынанбиіктікке, арқаннан, сызықтан аттапсекіру, оң және сол аяғын кезектестіріпсекіру, биіктіктен секіру, 20 см дейінгібиіктіктіккесекіру; **Қолданылатын құрал-жабдықтар:**көлденеңілінгенарқан,кедергіспекбөрене,доп. **Арнаулыжаттығулар:** -үлкеншеңбержасау -сәлемдесу -оңға,солғабұрылу -жүрісжаттығулары (әртүрлікалыпта) **Әдіс-тәсілдері**:**Бадминтон**. Воландыракеткамен белгілі бір жаққа бағыттайотырыпқағып лақтыру; **Негізгі қимыл-қозғалысжаттығулары:**Заттарасымен,

жаққа бағыттай отырып қағыплақтыру **Негізгі қимыл-қозғалысжаттығулары:** Л**ақтыру**, қағыпалу, домалату: қос қолмен доптыжоғары, жіптің үстінен лақтыру,доптыеденненыршытыпжоғарылақтырып, қос қолмен қағып алу(4–5рет),допты бірқатарғақойылған заттар арасымендомалату, допты қабырғаға ұрыпжәне еденнен ыршытып қосқолмен қағып алу, 2–2,5 марақашықтықтағы нысанаға құмсалынғанқапшықты **Қимылды ойын: Доптыдомалату, қағып алу, бастана сыралақтыру** **Күтілетіннәтиже:** бір қатарға қайта тұра алады, саптүзеп жүруден бір және екіқатармен қайта тұра алады, бірорындабұрылады; спорттық ойын элементтерін жәнежаттығуларынмеңгерген;	жаққа бағыттай отырып қағыплақтыру. **Негізгі қимыл-қозғалысжаттығулары:** «жыланша»заттар арасымен ирелеңдепжүру.Тұрғанжерінен ұзақтыққа 5-10см секіру . Құмдорбашаны аяқтың ішкіқырыменалу. **Қимылды ойын:допты қағып алу,лақтыру** **Күтілетін нәтиже:** бір қатарғақайтатұраалады,сап түзеп жүруден бір және екі қатарменқайта тұра алады, бір орындабұрылады;спорттық ойынэлементтерінжәне жаттығуларынмеңгерген;		жаққа бағыттай отырып қағыплақтыру **Негізгі қимыл-қозғалысжаттығулары:** Л**ақтыру**, қағыпалу, домалату: қос қолмен доптыжоғары, жіптің үстінен лақтыру,доптыеденненыршытыпжоғарылақтырып, қос қолмен қағып алу(4–5рет),допты бірқатарғақойылған заттар арасымендомалату, допты қабырғаға ұрыпжәне еденнен ыршытып қосқолмен қағып алу, 2–2,5 марақашықтықтағы нысанаға құмсалынғанқапшықты **Қимылды ойын: Доптыдомалату,қағып алу,бастанасыралақтыру** **Күтілетін нәтиже:** бір қатарға қайта тұра алады, саптүзеп жүруден бір және екіқатармен қайта тұра алады, бірорындабұрылады; спорттық ойын элементтерін жәнежаттығуларынмеңгерген;	құрсаларды домалату. Допты бір бірінентөменненлақтыружәнедомалату,қағыпалу (1,5м қащықтық) . Допты бастанасыракедергіарқылылақтыру(2мқашықтық).. **Қимылды ойын: Допты алыпжүру,секіру,лақтыру** **Күтілетін нәтиже:**бір қатарға қайта тұраалады, сап түзеп жүруден бір және екіқатармен қайта тұра алады, бір орындабұрылады; спорттық ойын элементтерін жәнежаттығуларынмеңгерген;

Дене тәрбие нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған:Оразов Т.Д.

Тексерген:Ирзабекова Д.О.

14.10.-18.10.2024 жыл

Дүйсенбі 14.10	Сейсенбі 15.10	Сәрсенбі 16.10	Бейсенбі 17.10	Жұма 18.10

«Айгөлек» тобы **Міндеті::**Лақтыру,қағыпалу ,домалату: қос қолмен допты жоғары,жіптіңүстіненлақтыр у,доптыеденнен ыршытыпжоғарылақтырып, қосқолменқағып алу (4–5 рет), допты бір қатарғақойылған заттар арасымен домалату,допты қабырғаға ұрып және еденненыршытып қос қолмен қағып алу, 2–2,5 марақашықтықтағы нысанаға құмсалынған қапшықты, асықты дәлдеплақтыру, допты екі қолымен бір-біріне(арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыралақтыру,допты екіқолымензаттарарасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м),алға қарай жылжып, қос қолмендоптылақтырып, қайта қағып алу(арақашықтығы 4–5м); **Қолданылатын құрал-жабдықтар:**көлденеңілінге нарқан, кедергі кеспек бөрене, доп. **Арнаулы жаттығулар:** -сапқа тұрғызу -сәлемдесу -оңға,солға бұрылу -жүріс жаттығулары	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті**Лақтыру,қағыпалу,д омалату: қосқолмендопты жоғары,жіптіңүстіненлақтыру,д опты еденненыршытып жоғары лақтырып, қос қолменқағып алу (4–5 рет), допты бірқатарға қойылған заттарарасымен домалату, доптықабырғаға ұрып және еденненыршытып қос қолмен қағыпалу, 2–2,5 м арақашықтықтағынысанағақұ мсалынғанқапшықты,асықты дәлдеплақтыру,доптыекіқолы мен бір- біріне (арақашықтығы 1,5–2м)басынан асыралақтыру,доптыекіқолымен заттар арасымен жүргізу(арақашықтығы 4 м), алға қарайжылжып, қос қолмен доптылақтырып,қайтақағыпалу(арақашықтығы4–5м); **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** кедергілер, допшар**Арнаулы жаттығулар:** -сапқа тұрғызу		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті:**Лақтыру,қағыпалу,д омалату:қосқолмендопты жоғары, жіптің үстінен лақтыру,допты еденнен ыршытып жоғарылақтырып, қос қолмен қағып алу(4–5рет),доптыбірқатарғақойылған заттар арасымендомалату, допты қабырғаға ұрыпжәне еденнен ыршытып қосқолмен қағып алу, 2–2,5 марақашықтықтағы нысанаға құмсалынған қапшықты, асықтыдәлдеплақтыру,допты екіқолыменбір-біріне(арақашықтығы 1,5–2 м) басынанасыралақтыру,допты екіқолымен заттар арасымен жүргізу(арақашықтығы 4 м), алға қарайжылжып, қос қолмен доптылақтырып,қайтақағыпалу(а рақашықтығы 4–5м); **Қолданылатын құрал-жабдықтар:**доптар,кедергілер. **Арнаулыжаттығулар:** -сапқатұрғызу	**«Болашақ» тобы** **Міндеті::**Лақтыру,қағыпалу,домалату : қос қолмен допты жоғары,жіптіңүстіненлақтыру,доптыед еннен ыршытыпжоғарылақтырып, қосқолменқағып алу (4–5 рет), допты бір қатарғақойылған заттар арасымен домалату,допты қабырғаға ұрып және еденненыршытып қос қолмен қағып алу, 2–2,5 марақашықтықтағы нысанаға құмсалынған қапшықты, асықты дәлдеплақтыру, допты екі қолымен бір-біріне(арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыралақтыру,допты екіқолымензаттарарасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м),алға қарай жылжып, қос қолмендоптылақтырып, қайта қағып алу(арақашықтығы 4–5м); **Қолданылатын құрал-жабдықтар:**көлденеңілінгенарқан,кед ергікеспекбөрене, доп.**Арнаулыжаттығулар:** -сапқатұрғызу -сәлемдесу -оңға,солғабұрылу -жүрісжаттығулары (әртүрліқалыпта)

Әдіс-тәсілдері:Бадминтон. Воландыракеткамен белгілі бір жаққа бағыттайотырыпқағып лақтыру; Негізгі қимыл-қозғалысжаттығулары: Заттарарасымен,құрсалардыдомалату. Допты бір бірінен төменнен лақтыружәнедомалату,қағып алу(1,5м қащықтық).Доптыбастанасыракедергіарқылы лақтыру(2мқашықтық). . Қимылды ойын: Допты алыпжүру,секіру,лақтыру Күтілетін нәтиже:бір қатарға қайта тұраалады, сап түзеп жүруден бір және екіқатармен қайта тұра алады, бір орындабұрылады; спорттық ойын элементтерін жәнежаттығуларын меңгерген;	-сәлемдесу -оңға, солға бұрылу -жүріс жаттығулары (әр түрлі қалыпта) **Әдіс-тәсілдері**:**Бадминтон**. Воланды ракеткамен белгілі біржаққа бағыттай отырып қағыплақтыру. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** Заттар арасымен , құрсалардыдомалату.Допты бір бірінентөменнен лақтыру жәнедомалату, қағып алу (1,5мқащықтық).Доптыбастанасыракедергіарқылылақтыру(2мқашықтық). . **Қимылды ойын:допты қағыпалу, лақтыру** **Күтілетін нәтиже:** бір қатарғақайтатұраалады,сап түзеп жүруден бір және екі қатарменқайта тұра алады, бір орындабұрылады;спорттық ойын элементтерін және жаттығуларын меңгерген;		-сәлемдесу -оңға,солғабұрылу -жүріс жаттығулары (әр түрліқалыпта) **Әдіс-тәсілдері**:**Бадминтон**. Воланды ракеткамен белгілі біржаққа бағыттай отырып қағыплақтыру **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** Заттар арасымен , құрсаларды домалату. Допты бір бірінен төменнен лақтыру және домалату, қағып алу(1,5мқащықтық). Допты бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2м қашықтық). **Қимылды ойын: Допты домалату, қағып алу, бастан асыра лақтыру** **Күтілетін нәтиже:** бір қатарға қайта тұра алады, саптүзеп жүруден бір және екіқатармен қайта тұра алады, бірорындабұрылады; спорттық ойын элементтерін жәнежаттығуларынмеңгерген;	**Әдіс-тәсілдері**:**Бадминтон**. Воландыракеткамен белгілі бір жаққа бағыттайотырыпқағып лақтыру; **Негізгі қимыл-қозғалысжаттығулар ы:** Заттарарасымен,құрсалардыдомалату. Допты бір бірінен төменнен лақтыружәнедомалату,қағып алу(1,5м қащықтық).Доптыбастанасыракедер гіарқылы лақтыру(2мқашықтық). . **Қимылды ойын: Допты алыпжүру, секіру, лақтыру** **Күтілетін нәтиже:**бір қатарға қайта тұраалады, сап түзеп жүруден бір және екіқатармен қайта тұра алады, бір орындабұрылады; спорттық ойын элементтерін жәнежаттығуларын меңгерген;

Дене тәрбие нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу -білім берупроцесінің циклограммасы

Дайындаған:Оразов Т.Д.

Тексерген:Ирзабекова Д.О.

21.10.-25.10.2024 жыл

Дүйсенбі 21.10	Сейсенбі 22.10	Сәрсенбі 23.10	Бейсенбі 24.10	Жұма 25.10
«Айгөлек» тобы **«Кім жылдам?»** Мақсаты: Балаларды жылдамдыққа үйретіп, түстерді ажыратуға, шапшаңдықтарын қалыптастыру. Ойын барысы: Түрлі-түсті бөтелке қақпақтарын шашып араластыру, «1-2-3, Баста!!!» деген кезде балалар өздеріне керек түсті жинайды, болған бала сапқа тұрады. «Обручьтермен эстафеталық ойын» Балалар екі қатарға тұрады. Әр қатардың алдында 2 м жерде обручь жатады. «Алға» дегенде әр қатардағы бірінші ойыншы алға жүгіріп, обручьті жоғары көтеріп онын ішінен өтіп орнына қойып. Өз тобына жүгіріп келеді. Қай топ бірінші келсе сол жеңіске жеткен болып есептелінеді. Жұптық эстафета «допты беру» Мақсаты: Жылдам	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **«Ұшқыштар»** Ойын алаңын төрт бөлікке бөліп, жалаушалар мен белгі қойылады. Жалаушалардың артына балалар қатарға төрт топқпа бөлініп тұрады. Балалар тік ұшақ жүргізушісі болады «Ұшуға дайындал» деген кезде, балалар қолдарын майыстырып ұшуға дайындалып «бж,бж,бж» ете бастайды. Енді «Ұш!» деген бұйрық берілгенде, қолдарын түзу ұстап ойын алаңын айналып ұшады. Біраз ұшқаннан кейін «Қонамыз!» деген бұйрық беріледі. Сол кезде ұшқыштар өз орындарына келіп қонады. Қай топ бірінші болып қонғанын тәрбиеші байқайды		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы: «Кім жылдам?»** Мақсаты: Балаларды жылдамдыққа үйретіп, түстерді ажыратуға, шапшаңдықтарын қалыптастыру. Ойын барысы: Түрлі-түсті бөтелке қақпақтарын шашып араластыру, «1-2-3, Баста!!!» деген кезде балалар өздеріне керек түсті жинайды, болған бала сапқа тұрады. «Обручьтермен эстафеталық ойын» Балалар екі қатарға тұрады. Әр қатардың алдында 2 м жерде обручь жатады. «Алға» дегенде әр қатардағы бірінші ойыншы алға жүгіріп, обручьті жоғары көтеріп онын ішінен өтіп орнына қойып. Өз тобына жүгіріп келеді. Қай топ бірінші келсе сол жеңіске жеткен болып есептелінеді. Жұптық эстафета «допты беру» Мақсаты: Жылдам қозғалып, допты дәл қолға беруді, шапшаңдыққа үйрету. Құрал-жабдықтар: Доптар, топтардың санына байланысты.	

Ойын барысы: Ойыншылар бір-біріне қарама қарсы жұп жұбымен тұрады. Бір ойыншыда доп. Ойыншылар жүгіріп келе жатып бір біріне допты беріп отыруы тиіс. Эстафеталық ойынды бірінші аяқтаған топ жеңімпаз атанады.			Ойын барысы: Ойыншылар бір-біріне қарама қарсы жұп жұбымен тұрады. Бір ойыншыда доп. Ойыншылар жүгіріп келе жатып бір біріне допты беріп отыруы тиіс. Эстафеталық ойынды бірінші аяқтаған топ жеңімпаз атанады.	

Дене тәрбие нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған:Оразов Т.Д.

Тексерген:Ирзабекова Д.О.

28.10.-01.11.2024жыл

Дүйсенбі	**Сейсенбі**	**Сәрсенбі**	**Бейсенбі**	**Жұма**
«Айгөлек» тобы **Тақырыбы: «Секіртпелі жолдар»** Мақсаты: Балаларды белгі бойынша алға жылжуға, тізені бүгіп аяқ ұшын көтеріп секіруге үйрету, нақтылық пен шыдамдылық танытуға дағдыландыру. Барысы: Балалар бір дөңнен екінші дөңге секіреді. Іздерді басып, қолдары белде болады	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы:** **«Торайды тамақтандыр»** Мақсаты: Балаларды жылдамдыққа үйретіп, дәл тигізуге дағдыландыру. Ойын барысы: Белгілі бір кедергілерден өтіп Тунельден тізерлеп өту. Секіртпеден секіріп өту. Шелектен доп алып торайдың аузына көздеп лақтыру .	-	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы: «Секіртпелі жолдар»** Мақсаты: Балаларды белгі бойынша алға жылжуға, тізені бүгіп аяқ ұшын көтеріп секіруге үйрету, нақтылық пен шыдамдылық танытуға дағдыландыру. Барысы: Балалар бір дөңнен екінші дөңге секіреді. Іздерді басып, қолдары белде болады	**«Болашақ» тобы** **«Апа! Жіптер байланып қалды!»** Балалардың ішінен апаны таңдап алу. Қалған балалар оралған жіп болады. Апа дүкенге барып келгенше оралған жіп шатасып, байланып оратылады. Балалар бір бірінің қолдарын босатпай аттап, астынан өтеді, бірақ ойын шартын бұзбай қолдарын үзбейді. Апа дүкеннен келе жатқанда: «Апа! Жіптер байланып қалды!» — деп айтады. Апа жіпті үзіп алмай шешіп, шеңбер жасап шығуы тиіс. Қолды әдейі босатуға болмайды.

Дене тәрбие нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған:Оразов Т.Д.

Тексерген:Ирзабекова Д.О.

04.11.-08.11.2024 жыл

Дүйсенбі 04.11	Сейсенбі 05.11	Сәрсенбі 06.11	Бейсенбі 07.11	Жұма 08.11
«Айгөлек» тобы **Түрлі-түсті көліктер** **Мақсаты:**балаларды ойынның шартын бұзбай ойнауға, белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасауға дағдыландыру, зейіндерін, байқағыштықтарын дамыту. **шарты:**Балалар бөлменің қабырғасының жаңында тұрады. Олар -гараждағы көліктер. Әр ойнаушы қолдарына жалау немесе картоннан жасалған түрлі-түсті диск ұстап жүреді.Тәрбиеші бөлменің ортасында тұрып, ойынаушыларға қарап тұрады, оның қолында 1 жалауша /2 немесе 3 бірге/, біреуін көтерген кезде сол түсті көліктердің жүрісін, дауысын келтіріп жүреді. Тәрбиеші жалауын түсірген кезде, көліктер тоқтап, бұрылып, гаражға барады. Ойын 4-6 рет қайталанады. **Ұсыныс:** тәрбиешіде қызыл түсті жалау болуы мүмкін. Байқаусызда ол жалауды көтереді- белгі бойынша барлық көліктер тоқталуы қажет	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **« Аңшылар мен қояндар »** **Мақсаты:** Балаларды қоян болып секіруге, аңшыдан қорғануға үйрету. **Ойын мазмұны:** Алаңның бір жағына аңшы, келесі жақта қояндарға орын белгіленеді. Әрбір үйде 2-3 қоян болады. Белгі бойынша қояндар үйінен шығып, жайылымда қос аяқтап, секіріп жүреді. Тәрбиеші: « Аңшы» дегенде қояндар үйлеріне жүгіреді. Аңшы бала оларға доп лақтырады. Доп тиген қояндар атылған болып саналады. Аңшы оны өзіне алып кетеді. Ойын бірнеше рет қайталанады.		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **« Аңшылар мен қояндар »** **Мақсаты:** Балаларды қоян болып секіруге, аңшыдан қорғануға үйрету. **Ойын мазмұны:** Алаңның бір жағына аңшы, келесі жақта қояндарға орын белгіленеді. Әрбір үйде 2-3 қоян болады. Белгі бойынша қояндар үйінен шығып, жайылымда қос аяқтап, секіріп жүреді. Тәрбиеші: « Аңшы» дегенде қояндар үйлеріне жүгіреді. Аңшы бала оларға доп лақтырады. Доп тиген қояндар атылған болып саналады. Аңшы оны өзіне алып кетеді. Ойын бірнеше рет қайталанады.	**«Болашақ» тобы** **Түрлі-түсті көліктер** **Мақсаты:**балаларды ойынның шартын бұзбай ойнауға, белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасауғ дағдыландыру, зейіндерін, байқағыштықтарын дамыту. **шарты:**Балалар бөлменің қабырғасының жаңында тұрады. Олар -гараждағы көліктер. Әр ойнаушы қолдарына жалау немес картоннан жасалған түрлі-түсті ди ұстап жүреді.Тәрбиеші бөлменің ортасында тұрып, ойынаушыларғ қарап тұрады, оның қолында 1 жалауша /2 немесе 3 бірге/, біреуі көтерген кезде сол түсті көліктерд жүрісін, дауысын келтіріп жүреді. Тәрбиеші жалауын түсірген кезде көліктер тоқтап, бұрылып, гаражғ барады. Ойын 4-6 рет қайталанад **Ұсыныс:** тәрбиешіде қызыл түсті жалау болуы мүмкін. Байқаусызд жалауды көтереді- белгі бойынша барлық көліктер тоқталуы қажет

Дене тәрбие нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған:Оразов Т.Д.

11.11.-15.11.2024ж **Тексерген:Ирзабекова Д.О.**

Дүйсенбі 11.11	Сейсенбі 12.11	Сәрсенбі 13.11	Бейсенбі 14.11	Жұма 15.11

«Айгөлек» тобы **Қояндар мен қасқыр** **Мақсаты:**Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру. Денсаулықтарын шынықтыру. **Ойынның шарты:** Бір бала қасқыр болады қалған балалар қояндар болады. Қояндар өз үйлерінде тығылып жатады, ал қасқыр өзінің апанында жатады. Тәрбиеші: - Секеңдеңдер қояндар, Жүгіріңдер жортыңдар- деген кезде Қояндар үйлерінен шығып секеңдеп ойнайды. Осы кезде қасқыр апанынан шығып қояндарды қуа жөнеледі. Ұстап алған қояндарды апанына апарады. Осылай 3-4 қоянды ұстағаннан кейін ойынды басқа бала жалғастырады. Ойын 2-3 рет ойналады.	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Дөңгелекті лақтыру** **Мақсаты:**Балаларды белгіленген бағыты көздей білуге,ептілікке,шапшаңдыққа үйрету. Ойынның шарты: Ойын дөңгелектерді көздеп лақтырудан түрады,доңгелектің диаметрі 15-20см. Ал таяқшаның ұзындығы 30-40см. Балалар қатарға түрып 1,5-2метр ара қашықтықта дөңгелектерді таяқшаға дәлдеп лақтырып кіргізу керек.Балалар ойынды бірін кейін бірі жалғастырып ойнай береді.	.	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Мысықтар мен балалар** **Мақсаты:**Берілген белгіні дұрыс тыңдай білуге, ойын ойнағанда қауіпсіздік ережелерін сақтай білуге, топпен ойнауды ойнай білуге үйрету. Ептілікке,алғырлыққа тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Балалардың жартысы мысықтар болады, ал жартысы олардың иесі болады. Мысықтар баспалдақта отырады, олардың иелері жүрелерінен алаңның екінші жағында отырады. Тәрбиеші сүт кімге керек деп сүт құйғандай болады.Балалар «кис-кис», деп шақырады.Мысықтар жақындаған да балалар алаңның екінші жағына қашып шығады. Ойын 2-3 рет қайталанады.	**«Болашақ» тобы** **Қояндар мен қасқыр** **Мақсаты:**Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру. Денсаулықтарын шынықтыру. **Ойынның шарты:** Бір бала қасқыр болады қалған балалар қояндар болады. Қояндар өз үйлерінде тығылып жатады, ал қасқыр өзінің апанында жатады. Тәрбиеші: - Секеңдеңдер қояндар, Жүгіріңдер жортыңдар- деген кезде Қояндар үйлерінен шығып секеңдеп ойнайды. Осы кезде қасқыр апанынан шығып қояндарды қуа жөнеледі. Ұстап алған қояндарды апанына апарады. Осылай 3-4 қоянды ұстағаннан кейін ойынды басқа бала жалғастырады. Ойын 2-3 рет ойналады.

Денетәрбие нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу -білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған: Оразов Т.Д.

Тексерген:Ирзабекова Д.О.

18.11.-22.11.2024 жыл

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
«Айгөлек» тобы **Қайда жасырылғанын тап** **Мақсаты:**Балаларды қырағылыққа, байқампаздыққа үйрету,бірлікке,татулыққа тәрбиелеу **Ойының шарты:** Балалар бөлменің бұрышында тұрады. Тәрбиеші жалаушаны тығатынын айтады. Балалар теріс қарап көзін жұмады,тәрбиеші жалаушаны тығып қояды да «болды» ,деген де балалар жалаушаны іздейді.Тапқан бала жалаушаны тығады.Ойын 2-3 рет қайталанады.	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Ұшатын құстар** **Мақсаты:**Балаларды табиғат құбылыстарын салыстыра білуге үйрету, және қырағылыққа тәрбиелеу, құстар сияқты ұша білу қабілеттерін бақылау, тәрбиешінің берген белгісін тиянақты тыңдай білуге үйрету. **Ойынның шарты:** Алаңның бір жағында құстар ұшып жүреді. Тәрбиеші құстар ұшты дегенде, қанаттарын желпіп алаңда құстар ұшады. Тәрбиеші дауыл соқты дегенде құстар ұшып барып қабырғадағы сатыларға шығып алады, ал тәрбиеші дауыл басылды дегенде сатыдан түседі де ұшуларын жалғастырады. Ойын 3-4 рет қайталанады.		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Қайда жасырылғанын тап** **Мақсаты:**Балаларды қырағылыққа, байқампаздыққа үйрету,бірлікке,татулыққа тәрбиелеу **Ойының шарты:** Балалар бөлменің бұрышында тұрады. Тәрбиеші жалаушаны тығатынын айтады. Балалар теріс қарап көзін жұмады,тәрбиеші жалаушаны тығып қояды да «болды» ,деген де балалар жалаушаны іздейді.Тапқан бала жалаушаны тығады.Ойын 2-3 рет қайталанады.	**«Болашақ» тобы** **Допты тордан лақтыр** **Мақсаты:**Допты лақтыра білуге үйрету, топпен жарыса білудіептілікке,шапшаңдыққа үйрету. **Ойынның шарты:** Құрылған тордың екі жағынан бөлініп тұрады. Арақашықтығы 1-1,5 метр болуы керек. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады.Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек.Тәрбиеші жерге түскен допты санап отырады.Қай топта доп көп жерге түсе сол топ жеңіледі.

Денетәрбие нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу -білім берупроцесінің циклограммасы

Дайындаған:Оразов Т.Д.

Тексерген:Ирзабекова Д.О.

25.11.-29.11.2024 жыл

Дүйсенбі 25.11	Сейсенбі 26.11	Сәрсенбі 27.11	Бейсенбі 28.11	Жұма 29.11
«Айгөлек» тобы **Ұстап ал!** **Мақсаты:**балаларды ойынның шартын бұзбай ойнауға, белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасауға дағдыландыру, зейіндерін, байқағыштықтарын, жүгіру дағдыларын дамыту. **Ойының шарты:** Балалар алаңда тұрады. Тағайындап алынған ұстағыш-бала ортада тұрады. «1-2-3, ұстап ал!»- деген белгі бойынша, балалар ұстағыштан қаша жөнеледі, ұстағыш болса біреуін ұстап, қолын тигізеді. Кімді ұстайды, сол аланның шетіне барады. **Ұсыныс:** ойынның басқа түрлерін пайдалануға болады: «Қуып жет те, ұстап ал», «Ұстап ал, шеңберде» т.б.	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Қаздар мен түлкі** **Мақсаты:**Балаларды қырағылыққа, ептілікке және ойынды дұрыс ойнауға үйрету. Балалардың көңіл күйінің көтеріңкі болуын қадағалау.Балалардың ойынға деген қызығушылықтарн арттыру. **Ойынның шарты**: Қаздар алаңның бір жағында жүреді. Ал алаңның екінші жағында балалар орындықта тұрады. Алаңға қарама қарсы жақта түлкінің үйі орналасқан. Қаздар жәйіліп қататтарын қағып жүреді, тәрбиешінің белгісімен түлкі келді деген кезде қаздар ұша жөнеледі, ұйлеріне барып қонады. Түлкі қаздарды қуа жөнеледі, ұстаған қаздарды ініне апарады. Ойын 4-5 рет қайталанады.		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Ұстап ал!** **Мақсаты:**балаларды ойынның шартын бұзбай ойнауға, белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасауға дағдыландыру, зейіндерін, байқағыштықтарын, жүгіру дағдыларын дамыту. **Ойының шарты:** Балалар алаңда тұрады. Тағайындап алынған ұстағыш-бала ортада тұрады. «1-2-3, ұстап ал!»- деген белгі бойынша, балалар ұстағыштан қаша жөнеледі, ұстағыш болса біреуін ұстап, қолын тигізеді. Кімді ұстайды, сол аланның шетіне барады. **Ұсыныс:** ойынның басқа түрлерін пайдалануға болады: «Қуып жет те, ұстап ал», «Ұстап ал, шеңберде» т.б.	**«Болашақ» тобы** **Қаздар мен түлкі** **Мақсаты:**Балаларды қырағылыққа, ептілікке және ойынды дұрыс ойнауға үйрету. Балалардың көңіл күйінің көтеріңкі болуын қадағалау.Балалардың ойынға деген қызығушылықтарн арттыру. **Ойының шарты**: Қаздар алаңның бір жағында жүреді. Ал алаңның екінші жағында балалар орындықта тұрады. Алаңға қарама қарсы жақта түлкінің үйі орналасқан. Қаздар жәйіліп қататтарын қағып жүреді, тәрбиешінің белгісімен түлкі келді деген кезде қаздар ұша жөнеледі, ұйлеріне барып қонады. Түлкі қаздарды қуа жөнеледі, ұстаған қаздарды ініне апарады. Ойын 4-5 рет қайталанады.

Денетәрбие нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған : Оразов Т.Д.

Тексерген: Ирзабекова Д.О.

02-06.12.2024 жыл

Дүйсенбі 02.12	Сейсенбі 03.12	Сәрсенбі 04.12	Бейсенбі 05.12	Жұма 06.12
«Айгөлек» тобы **Міндеті:**"Қол кеуденің алдында"қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқақарай айналдыру); **Әдіс-тәсілдері**: топпен,жеке,жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** «жыланша» заттар арасымен ирелеңдеп жүру. Тұрған жеріненұзақтыққа 5-10см секіру . Құм дорбашаны аяқтың ішкі қырыменалу. **Қимылды ойын:«Алақанға алақан».**Аяқпенен топ-топ (3 рет) Айналдырамыз басты (3 рет)Кеудемізді ұрамыз.	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті:**"Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; алға-жоғары көтеру(алақанды сыртқа қарай айналдыру); **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** кедергілер, допшар. **Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** «жыланша» заттар арасыменирелеңдеп жүру. Тұрған жерінен ұзақтыққа 5-10см секіру . Құм дорбашаны аяқтыңішкі қырымен алу.		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті::**"Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу,"қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру);**Әдіс-тәсілдері**:топпен, жеке,жұппен **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** доптар,кедергілер. **Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** Заттар арасымен , құрсаларды домалату. Допты бір бірінен төменнен лақтыру және домалату, қағып алу (1,5м қащықтық) . Допты бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2м қашықтық). . **Күтілетін нәтиже:**	**«Болашақ» тобы** **Міндеті: :**"Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу;алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру). **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** көлденең ілінген арқан, кедергі кеспекбөрене, доп. **Әдіс-тәсілдері**: топпен,жеке,жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** «жыланша» заттар арасымен ирелеңдеп жүру. Тұрған жерінен ұзақтыққа 5-10смсекіру . Құм дорбашаны аяқтың ішкі қырымен алу. **Қимылды ойын: «Мыршай» массажы**. Мыршай таңертең тұрды, Оңға қарап керілді, Солға қарап керілді, күнге созылды. Жұдырығын түйді. Денесін қолымен үйкелей бастады: Қолдарын, бүйірі мен аяғын. Қандай тамаша! Алақанымен денесін ақарын-ақарын шапалақтап ұра бастады. Қол-аяғын сипалады. Екі бүйрін

Күтілетін нәтиже: «Жыланша» ирелеңдеп, кедергілерден өтті. Бір орында тұрып алға қарай 3-4м қашықтыққа жылжу арқылы секірді. Тізенің арасына қапшықты қысып қос аяқтап, түзубағытта жүрді. Қос аяқпен секірді.	**Қимылды ойын: ұзындыққасекіру** **Күтілетін нәтиже:** Заттардыкедергілерді аяқты тізеден көтеріп аттап өтту, қозғалыс бағытын өзгертіп жүрді.		Заттар арасымен , құрсаларды домалатты. Допты бір бірінен төменнен лақтырды және домалатты,қағып алды . Допты бастан асыра кедергі арқылы лақтырды	де сипалауды ұмытпады. Әдемі екен неткен, Мыршай біздің көркем! **Күтілетін нәтиже:** Допты еденге лақтырып, қағып алады. Көлденең нысанға , алысқа, тура нысанға доптылақтырады. Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттар арасымен «жыланша» ирелең жол салып еңбектейді.

Дене тәрбие нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына

арналған тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
09-13.09.2024 жыл

Дайындаған : Оразов Т.Д.
Тексерген:Ирзабекова Д.О.

Дүйсенбі 09.12	Сейсенбі 10.12	Сәрсенбі 11.12	Бейсенбі 12.12	Жұма 13.12
«Айгөлек» тобы **МіндетіЖүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру** **Қолданылатын құрал-**	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті:**Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** кедергілер, доп		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті::**"Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру **Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** доптар,кедергілер.	**«Болашақ» тобы** **Міндеті: :**Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** көлденең ілінген арқан, кедергі кеспек бөрене, доп. **Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс**

жабдықтар: секіртпе, доптар,кедергілер. **Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** 4-5 сызыққа орнында тұрып секіру. 20-25смбиіктікке секіру. Бір аяқпен секіру (4-5 рет оң және сол аяқпен) Қысқа секіртпемен секіру, демалып 2-3 реттен 10 рет секіру. **Қимылды ойын: Секіртпеменсекіру** **Күтілетін нәтиже:** 4-5 сызыққа орнында тұрыпсекірді. 20-25см биіктікке секірді. Бір аяқпен секірді. Қысқа секіртпемен секірді.	шар. **Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** «жыланша» заттар арасымениреленделеп жүру. Тұрған жерінен ұзақтыққа 5-10см секіру . Құм дорбашаны аяқтыңішкі қырымен алу. **Қимылды ойын: ұзындыққасекіру** **Күтілетін нәтиже:** Заттардыкедергілерді аяқты тізеден көтеріп аттап өтту, қозғалысбағытын өзгертіп жүрді.		**Әдіс-тәсілдері**:топпен,жеке,жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** Заттар арасымен , құрсаларды домалату. Допты бір бірінен төменнен лақтыру және домалату, қағып алу (1,5м қащықтық) . Допты бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2м қашықтық). . **Күтілетін нәтиже:** Заттар арасымен , құрсаларды домалатты. Допты бір бірінен төменнен лақтырды және домалатты,қағып алды . Допты бастан асыра кедергі арқылы лақтырды	**жаттығулары:** «жыланша» заттар арасымен иреленделеп жүру. Тұрған жерінен ұзақтыққа 5-10см секіру . Құм дорбашаны аяқтың ішкі қырымен алу. **Қимылды ойын: «Мыршай» массажы.** Мыршай таңертең тұрды, Оңға қарап керілді, Солға қарап керілді, күнге созылды. Жұдырығын түйді. Денесін қолымен үйкелей бастады: Қолдарын, бүйірі мен аяғын. Қандай тамаша! Алақанымен денесін ақарын-ақарын шапалақтап ұра бастады. Қол-аяғын сипалады. Екі бүйірінде сипалауды ұмытпады. Әдемі екен неткен, Мыршай біздің көркем! **Күтілетін нәтиже:** Допты еденге лақтырып, қағып алады. Көлденең нысанға , алысқа, тура нысанға допты лақтырады. Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттар арасымен «жыланша» ирелең жол салып еңбектейді.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу

жылына арналған тәрбиелеу-білім беру процесінің

циклограммасы

16.12.-20.12.2024 ж

Дайындаған: Оразов Т.Д.

Тексерген: Ирзабекова Д.О.

Дүйсенбі 16.12	Сейсенбі 17.12	Сәрсенбі 18.12	Бейсенбі 19.12	Жұма 20.12
«	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Міндеті:** Денсаулықтың нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік,төзімділік,икемділік,шапшаңдық, үйлесімділікті дамытады. **Қолданылатын құрал-жабдықтар:** секіртпе,кедергілер, қабырғалы тақтай,әр-түрлі ойыншықтар. **Әдіс-тәсілдері:** жеке,жұппен секіру. **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып,жоғары қарай 2-3метр Қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа,5-10см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** Тақырыбы: **Ойын «Құстың қауырсыны кімге барады.»** Балалар ойын алаңында еркін тұрады. Тәрбиеші құстың қауырсынын алып, үрлейді. Барлық бала жан — жаққа қаша жүгіреді, ойын жалғасады. **Мақсаты**:балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен	**«Болашақ» тобы** **Тақырыбы:** **Қ/Қ ойын: Шарды ұста** Тәрбиеші ортаға көп үрленген шарларды жайып тастайды. Ойын басталды деген кезде (тәрбиешінің көмегімен) балалар шарды ұстап тәрбиешіге береді. Кім көп шар жинаса сол бала жеңімпаз атанады, 10-15 сек. Ойын жалғасады **Мақсаты:** баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене

	жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастырады; **Қимылды ойын:** «ұзындыққа секіру» **Ойын мақсаты:** балалардың денелерін тік ұстауын,тепе-теңдікті сақтауын,дұрыс демалуын дамыту.Ойын барысы:балалар сапқа тұрады. Белгі берген кезде балалар қос аяқпен ұзындыққа секіреді.Тәрбиеші олардың кеуделерін тік ұстап,мұрынмен демалуын қадағалау қажет.: **Күтілетін нәтиже:** бір қатарға қайта тұра алады,сап түзеп жүруден бір және екі қатармен қайта тұра алады		өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; **Күтілетін нәтижелер:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. **Күтілетін нәтижелер:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;

Дене тәрбие нұсқаушысының 2024-2025 оқу

жылына арналған тәрбиелеу-білім беру

процесінің циклограммасы

23.12.-27.12.2024 ж

Дайындаған: Оразов Т.Д.

Тексерген: Ирзабекова Д.О.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
«Айгөлек» тобы Тақырыбы: **Қимылды ойын: Аю** Ойын мақсаты: Балаларды ұйымшылдыққа, алғырлыққа баулу. Ойын шарты:Бір бала аю болып сайланады, Қалған балалар қоян болады. Қояндар орманда ойнап жүріп ұйықтап жатқан аюды оятып жібереді. Аю ашуланып қуа жөнеледі.Ойын 2-3рет қайталанып, аю жаңадан **Мақсаты** баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** Тақырыбы: **Ойын «Құстың қауырсыны кімге барады.»** Балалар ойын алаңында еркін тұрады. Тәрбиеші құстың қауырсынын алып, үрлейді. Барлық бала жан — жаққа қаша жүгіреді, ойын жалғасады. **Мақсаты**:балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы: Қимылды ойын: Доп** Мақсаты: Балаларды ұжымшылдыққа, адамгершілікке баулу. **Ойын шарты:** Балалар қатарға тұрады екі команда болып межеге допты қай команда бірінші апарады сол топ бірінші орынға, марапатқа ие болады. Ал ұтылған топ таппақ не өлең айтып өз өнерін көрсетеді **Мақсаты** баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті	**«Болашақ» тобы** **Тақырыбы: Қимылды ойын: Ақ қоян** Ойын шарты: Балалар дөңгеленіп қол ұстасып тұрады, ортада бір бала қоян болады. Балалар барлығы бірлесе қоянды оятуға тырысады. -Қояным,қояным ұйқыңнан тұршы Бет-қолыңды жушы, Айнаға қарашы, Шашыңды тарашы, Мәсіңді киші, Көлегіңді киші, Енді бізді қушы-деп балалар қаша жөнеледі. балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды,

тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. **Күтілетін нәтижелер:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренінің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; сайланыпотырады	дағдылары жетілдіру; **Күтілетін нәтижелер:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренінің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді		дамыту болып табылады. **Күтілетін нәтижелер**: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренінің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; **Күтілетін нәтижелер:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренінің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру

процесінің циклограммасы

30.12.-03.01.2025жж

Дайындаған: Оразов Т.Д.

Тексерген: Ирзабекова Д.О.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
«Айгөлек» тобы **Тақырыбы: Қимылды ойын: «Балық аулаймыз»** Мақсаты: Балалардың балықтың түрлері және тіршілігі жайлы білімдерін толықтыру. Сөздік қорларын молайту. Балық аулауды үйрету. Шыдамдылыққа тәрбиелеу. Ойынның шарты: Ұл балалар қыздарға арнап, балық «аулап әкелеміз», -деп керекті құралдарын алып кетеді. Ал қыздар ұлдарды бақылап тұрады. Ұлдар суда қандай балық түрлері бар екенін, олардың тыныс тіршілігі жайлы айтады. Содан балық аулайды. Жақсы балықшыға қыздар мадақтап , алақандарын соғады **Мақсаты** баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы: Қимылды ойын: Қоңырау қайдан естіледі**?Балалар қабырғаға беттерін беріп тұрады. Күтуші әйел бөлменің басқа бір шетіне тығылып тұрады да қоңырау соғады. Тәрбиеші балаларға: «Тыңдаңдар, қоңырау қайдан соғылып тұр, қоңырауды табыңдар», - дейді. Балалар қоңырауды тапқан кезде, тәрбиеші оларды мақтайды, одан кейін балаларға тағы да қабырғаға беттерін беріп тұруды ұсынады. Күтуші әйел басқа жерге тығылады да қайтадан қоңырау соғады **Мақсаты** баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене			

технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. **Күтілетін нәтижелер:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. **Күтілетін нәтижелер**: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;			

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру

процесінің циклограммасы

06.01.-10.01.2025ж

Тексерген: Ирзабекова Д.О.

Толтырған: Оразов Т.Д.

Дүйсенбі 06.01	Сейсенбі 07.01	Сәрсенбі 08.01	Бейсенбі 09.01	Жұма 10.01
«Айгөлек» тобы **Тақырыбы: Қимылды ойын:Ұшақтар** Балаларды ойын алаңына еркін тұрғызып, тәрбиеші өзі ұшақ болып көрсетеді. Тәрбиеші «Ұшақтар ұшады!» деген кезде барлық бала ұшақ болып ұшады. «Ұшақтар қона бастады!» дегенде барлық бала өз орындарына келіп қона бастайды. Тәрбиешінің бастауымен ойын жалғасады. Міндеттер:негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау	**Мереке күні**	**«**	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы: Қимылды ойын: Қоңырау қайдан естіледі**?Балалар қабырғаға беттерін беріп тұрады. Күтуші әйел бөлменің басқа бір шетіне тығылып тұрады да қоңырау соғады. Тәрбиеші балаларға: «Тыңдаңдар, қоңырау қайдан соғылып тұр, қоңырауды табыңдар», - дейді. Балалар қоңырауды тапқан кезде, тәрбиеші оларды мақтайды, одан кейін балаларға тағы да қабырғаға беттерін беріп тұруды ұсынады. Күтуші әйел басқа жерге тығылады да қайтадан қоңырау соғады **Мақсаты** баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру,	**«Болашақ» тобы** **Тақырыбы:Ойын: Күн мен жаңбыр** Балалар ашық алаңда еркін ойнап жүреді, гүл тереді, көбелек қуады, секіреді, жүгіреді.т.б. Тәрбиеші «Жаңбыр жауды!» дегенде балалар пана іздеп, үйшіктерге тығылады. Тәрбиеші «Күн шықты!» дегенде балалар қайта алаңға шығып ойындарын жалғастыра береді. **Міндеттер:**негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;

Күтілетін нәтижелер: түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді; гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, еңбектейді; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелейді; алға ұмтылып, ұзындыққа қос аяқпен секіреді; доптарды домалатады, заттарды қашықтыққа лақтырады, доптарды кедергілер арқылы лақтырады және қағып алады;			денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. **Күтілетін нәтижелер**: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренені бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау **Күтілетін нәтижелер:** түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді; гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, еңбектейді; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелейді; алға ұмтылып, ұзындыққа қос аяқпен секіреді; доптарды домалатады, заттарды қашықтыққа лақтырады, доптарды кедергілер арқылы лақтырады және қағып алады;

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру

процесінің циклограммасы

13.01.-17.01.2025ж

Тексерген: Ирзабекова Д.О.

Толтырған:Оразов Т.Д.

Дүйсенбі 13.01	Сейсенбі 14.01	Сәрсенбі 15.01	Бейсенбі 16.01	Жұма 17.01

«Айгөлек» тобы **Тақырыбы: «Өртті сөндіру»** Мақсаты: Икемділіктерін дамытып, кеңістікті бағдарлай білуге үйретіп, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Құрал-жабдықтар: Су құйылған шелек, қызыл түсті кішкентай кемелер, майонездің бос шелегі, тазик. Ойын барысы: Белгілі бір ара қашықтықта балалар сапқа тұрады Шелекке су толтырады Су толтырылған шелекті бір-біріне береді Өрттерді сөндіреді Өшіріп су құйған бала бөгеттерден өтіп саптың басына барып тұрады.	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** Тақырыбы: **Қимылды ойын: Доп** Мақсаты: Балаларды ұжымшылдыққа, адамгершілікке баулу. Ойын шарты: Балалар қатарға тұрады екі команда болып межеге допты қай команда бірінші апарады сол топ бірінші орынға, марапатқа ие болады. Ал ұтылған топ таппақ не өлең айтып өз өнерін көрсетеді. **Мақсаты** баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. **Күтілетін нәтижелер**: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді;		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы: Қ/Қ ойынй:** **Автобус** Балалар қатарға бір-бірден тұрады. Тәрбиеші автобус жүргізушісі. Қалғандары жолаушылар. Тәрбиеші дыбыс берген кезде автобус жылжи бастайды. Ең әуелі баяу кейін жылдам, жылдамырақ жүреді. Балалар жүрісті баяулатады. Жүргізуші автобусты тоқтатады. Ойын тағы жалғасады. **Міндеттер:**негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау	**«Болашақ» тобы** **Тақырыбы: Қимылды ойын::Ұшақтар** Балаларды ойын алаңына еркін тұрғызып, тәрбиеші өзі ұшақ болып көрсетеді. Тәрбиеші «Ұшақтар ұшады!» деген кезде барлық бала ұшақ болып ұшады. «Ұшақтар қона бастады!» дегенде барлық бала өз орындарына келіп қона бастайды. Тәрбиешінің бастауымен ойын жалғасады. **Міндеттер:**негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау

	аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; .		**Күтілетін нәтижелер:** түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді; гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, еңбектейді; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелейді; алға ұмтылып, ұзындыққа қос аяқпен секіреді; доптарды домалатады, заттарды қашықтыққа лақтырады, доптарды кедергілер арқылы лақтырады және қағып алады;	**Күтілетін нәтижелер:** түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді; гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, еңбектейді; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелейді; алға ұмтылып, ұзындыққа қос аяқпен секіреді; доптарды домалатады, заттарды қашықтыққа лақтырады, доптарды кедергілер арқылы лақтырады және қағып алады;

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру

процесінің циклограммасы

20.01.-24.01.2025ж

Тексерген: Ирзабекова Д.О.

Толтырған: Оразов Т.Д.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
«Айгөлек» тобы «Кім жылдам?» Мақсаты: Балаларды жылдамдыққа үйретіп, түстерді ажыратуға, шапшаңдықтарын қалыптастыру. Ойын барысы: Түрлі-түсті бөтелке қақпақтарын шашып араластыру, «1-2-3, Баста!!!» деген кезде балалар өздеріне керек түсті жинайды, болған бала сапқа тұрады. «Обручьтермен	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** Тақырыбы: **Ойын «Кішкене өзен арқылы**.Тәрбиеші екі сызық сызады да (үйдің ішінде жіпті пайдалануға болады) балаларға: мынау – «өзен», - дейді; оның үстіне тақтайдан көпір (ұзындығы 2-3м, ені 25-30см) салады да балаларға: «Көпір арқылы жүруді үйренейік», - деп ұсынады. Балалардың бір-біріне соқтығыспай тек тақтайдың үстімен ғана жүруін бақылай отырып, тәрбиеші балаларға суға құлап кетпеуі үшін жай жүру керек деп ескертеді: балалар тақтаймен ары-бері 2-3 рет жүріп өтеді балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды,	.	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы: Ұлтық Қ/Қ ойын: «Өгіз тартыс»** **Міндеттер:**негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; ойын барысында, спорт	**«Болашақ» тобы** **Тақырыбы:ҰлтықҚ/Қ ойын: «Теңге алу»** **Міндеттер:**негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау

эстафеталық ойын» Балалар екі қатарға тұрады. Әр қатардың алдында 2 м жерде обручь жатады. «Алға» дегенде әр қатардағы бірінші ойыншы алға жүгіріп, обручьті жоғары көтеріп онын ішінен өтіп орнына қойып. Өз тобына жүгіріп келеді. Қай топ бірінші келсе сол жеңіске жеткен болып есептелінеді.	қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; **Күтілетін нәтижелер:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;.		жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау **Күтілетін нәтижелер:** түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді; гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, еңбектейді; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелейді; алға ұмтылып, ұзындыққа қос аяқпен секіреді; доптарды домалатады, заттарды қашықтыққа лақтырады, доптарды кедергілер арқылы лақтырады және қағып алады;	**Күтілетін нәтижелер:** түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді; гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, еңбектейді; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелейді; алға ұмтылып, ұзындыққа қос аяқпен секіреді; доптарды домалатады, заттарды қашықтыққа лақтырады, доптарды кедергілер арқылы лақтырады және қағып алады;

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру

процесінің циклограммасы

27.01. – 31.01.2025 жыл

Тексерген: Ирзабекова Д.О.

Толтырған: Оразов Т.Д.

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
«Айгөлек» тобы «Ұшқыштар» Ойын алаңын төрт бөлікке бөліп, жалаушалар мен белгі қойылады. Жалаушалардың артына балалар қатарға төрт топқпа бөлініп тұрады. Балалар тік ұшақ жүргізушісі болады «Ұшуға дайындал» деген кезде, балалар қолдарын майыстырып ұшуға дайындалып «бж,бж,бж» ете бастайды. Енді «Ұш!» деген бұйрық берілгенде, қолдарын түзу ұстап ойын алаңын айналып ұшады. Біраз ұшқаннан кейін	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** Тақырыбы: **Ойын «Кішкене өзен арқылы»**Тәрбиеші екі сызық сызады да (үйдің ішінде жіпті пайдалануға болады) балаларға: мынау – «өзен», - дейді; оның үстіне тақтайдан көпір (ұзындығы 2-3м, ені 25-30см) салады да балаларға: «Көпір арқылы жүруді үйренейік», - деп ұсынады. Балалардың бір-біріне соқтығыспай тек тақтайдың үстімен ғана жүруін бақылай отырып, тәрбиеші балаларға суға құлап кетпеуі үшін жай жүру керек деп ескертеді: балалар тақтаймен ары-бері 2-3 рет жүріп өтеді балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы: Қойлар мен қойшы** **Мақсаты:** Балаларды бірлікке, татулыққа,ептілікке тәрбиееу.Тәрбиешінің берген белгісіне көңіл аудара білуге үйрету. **Шарты:** Қойшы сайланып алады. Қалған балалар қойлар болады. Қойшының құралдарын береді. Қойлар алыста жайылып жүреді, қойшы алыстан бақылап тұрады. Тәрбиеші: Қойшы шықты ертемен, Қойларын бағып далаға. Қойлар маңырайды, Сонан соң жамырайды, - деген кезде қойлар жан-жаққа жамырайды. Ал қойшы оларды жинақтап қораға әкеліп қамайды. Басқа	**«Болашақ» тобы** **Тақырыбы: «Тығылмақ»** **Мақсаты:** Балаларды қырағылыққа,ептілікке, бірлікке тәрбиелеу. Ойынның шарты: Тәрбиеші санамақ арқылы жүргізуші сайлап алады. Жүргізуші тәрбиешінің қасында немесе белгіленген жерде көзін жұмып тұрады, ал басқа балалар тығылады. Жүргізуші: « 1-2-3-4, іздеуге шықтым». Тауып алған баланың атын атайды. Осылай 3-4 баланы тапқан соң басқа баланы сайлайды. **Мақсаты** баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау

«Қонамыз!» деген бұйрық беріледі. Сол кезде ұшқыштар өз орындарына келіп қонады. Қай топ бірінші болып қонғанын тәрбиеші байқайды. «Апа! Жіптер байланып қалды!» Балалардың ішінен апаны таңдап алу. Қалған балалар оралған жіп болады. Апа дүкенге барып келгенше оралған жіп шатасып, байланып оратылады.	негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; **Күтілетін нәтижелер:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;.		қойшыны сайлайды. Ойын 3-4 рет қайталанады. балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; **Күтілетін нәтижелер:** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. **Күтілетін нәтижелер:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді;

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған: Оразов Т.Д.

Тексерді: Ирзабекова Д.О.

03.02. – 07.02.2025 жыл

Дүйсенбі 03.02.	Сейсенбі 04.02.	Сәрсенбі 05.02.	Бейсенбі 06.02.	Жұма 07.02.
«Айгөлек» тобы **Тақырыбы: "Кептерді қуып жет"** **Мақсаты**: Балалардың Денсаулыққа ойынға деген құштарлықтарын дамыту балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. Балаларды ұжымда ойнай алуға тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Ойынды 15-20 бала ойнайды. жерге шеңбер сызылады. Ортаға тәрбиеші таңдаған бала-мысық тұрады, ал қалған балалар шеңберді айнала кептерлер болып тұрады, мысық ұйықтайды. Кептерлер шеңберді айналып жүріп, дәндерді шоқиды, мысық оянып кептерлерді қуады. Қай кептерді ұстап алса, сол бала айыппұл ретінде өлең –тақпақ айтады. **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді;	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы: "Кептерді қуып жет"** **Мақсаты**: Балалардың Денсаулыққа ойынға деген құштарлықтарын дамыту балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. Балаларды ұжымда ойнай алуға тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Ойынды 15-20 бала ойнайды. жерге шеңбер сызылады. Ортаға тәрбиеші таңдаған бала-мысық тұрады, ал қалған балалар шеңберді айнала кептерлер болып тұрады, мысық ұйықтайды. Кептерлер шеңберді айналып жүріп, дәндерді шоқиды, мысық оянып кептерлерді қуады. Қай кептерді ұстап алса, сол бала айыппұл ретінде өлең –тақпақ айтады. **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы:Түсті автокөліктер" Мақсаты:** Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. Жол ережесін білуге және сақтауға тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Балалар алаңның бір жағында тұрады, екінші жағында автокөліктер тұрады. Балалар жолда ойнап жүреді. Автокөліктер келе жатқан кезде балалар орындарына бару керек. Орнына жете алмаған бала ойыннан шығады. **Күтілетін нәтижелер:** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	**«Болашақ» тобы** **Тақырыбы"Поезд"** **Мақсаты:** Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. Балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу. **Ойынның шарты:**Тәрбиеші балаларға поезд болып ойнайық, мен паравоз боламын, ал сендер вагонсыңдар, пуп-пуп-пуп. Паравоз белгі бергенде поезд ақырындайды, содан кейін қатты, яғни тез жүреді **Күтілетін нәтижелер:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді;

аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;			

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

10.02. – 14.02.2025 жыл **Тексерді Ирзабекова Д.О.**

Дайындаған: Оразов Т.Д.

Дүйсенбі 10.02.	Сейсенбі 11.02.	Сәрсенбі 12.02.	Бейсенбі 13.02.	Жұма 14.02.
«Айгөлек» тобы **Тақырыбы: “Аттар”Мақсаты:** Балалардың қимыл қозғалыстарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. «Ер қанаты –ат »деген ұғымды қалыптастыру. Жарыса ойнауға, ұлттық дәстүрді тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Балалар алаңда екі топқа бөлінеді. Үлкен шеңбер сызып, ортасында жалауша болады. Осы жалаушаны екі топ жарысып, белгіленген жерге жеткізу керек. Қай топ бірінші жеткізеді сол топ жеңіске жетеді **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы: “Аттар”Мақсаты:** Балалардың қимыл қозғалыстарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. «Ер қанаты –ат »деген ұғымды қалыптастыру. Жарыса ойнауға, ұлттық дәстүрді тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Балалар алаңда екі топқа бөлінеді. Үлкен шеңбер сызып, ортасында жалауша болады. Осы жалаушаны екі топ жарысып, белгіленген жерге жеткізу керек. Қай топ бірінші жеткізеді сол топ жеңіске жетеді **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы: “Қояндар”Мақсаты**: Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. Балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу. **Ойынның шарты**: Барлық балалар қояндар болып ,шеңбер жасап тұрады. Өздерінің әндерін айтып, қояндарша секіріп, билеп жүреді. Ақ қоян-ау, ақ қоян Орныңнан тұршы, Шашыңды тарашы. Бетіңді жушы Әйбат көйлек кисеңші Біреудің қолын үзсеңші Осы кезде бір сыбдыр естіліп, қояндар қашып тығыла бастайды. Тыныштық болғанда ойнап, секіреді. **Күтілетін нәтижелер:** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-	**«Болашақ» тобы** **Тақырыбы“Қоймадағы тышқандар” Мақсаты**: Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. Ұжымда ойнауға тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Алаңның ортасына 8-10 см ара қашықтықта екі бірдей сызық сызылады. Алаңның шеттерінде 1-2 адым қашықтықта мысықтың үйі сызылады. Ойыншылар мысықты таңдап алады. Қалғандары тышқандар болады. Тышқандар қоймадығы дәндерді жинауға келе жатады. Ал мысық осы кезде оларды ұстауға тырысады. Ұстап алған тышқанды “мысық” үйіне апарады. ” **Күтілетін нәтижелер:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді;

	жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;		бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

17.02. – 21.02.2025 жыл

Дайындаған: Оразов Т.Д.
Тексерді: Ирзабекова Д.О.

Дүйсенбі 17.02.	Сейсенбі 18.02.	Сәрсенбі 19.02.	Бейсенбі 20.02.	Жұма 21.02.
«Айгөлек» тобы **Тақырыбы: "Көңілді қошақандар" Мақсаты:** Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру.Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Алаңда ұзын сызық сызылады. Бұл сызық көпір. Көпірдің арғы жағында қошақандардың үйі болады. Қошақандар әуенмен билеп жүреді , әуен тоқтағанда жарыса отырып, көпірден өтіп үйлеріне тез жетулері керек **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың,	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы: "Көңілді қошақандар" Мақсаты:** Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру.Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Алаңда ұзын сызық сызылады. Бұл сызық көпір. Көпірдің арғы жағында қошақандардың үйі болады. Қошақандар әуенмен билеп жүреді , әуен тоқтағанда жарыса отырып, көпірден өтіп үйлеріне тез жетулері керек **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы**: **«Балық аулаймыз» Мақсаты**: Балалардың балықтың түрлері және тіршілігі жайлы білімдерін толықтыру. Сөздік қорларын молайту. Балық аулауды үйрету. Шыдамдылыққа тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Үл балалар қыздарға арнап, балық «аулап әкелеміз», -деп керекті құралдарын алып кетеді. Ал қыздар ұлдарды бақылап тұрады. Ұлдар суда қандай балық түрлері бар екенін, олардың тыныс тіршілігі жайлы айтады. Содан балық аулайды. Жақсы балықшыға қыздар мадақтап , алақандарын соғады. **Күтілетін нәтижелер:** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	**«Болашақ» тобы** **Тақырыбы**«Бірінші бол» Мақсаты: Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. Спорттық ойындарды ойнай алуға тәрбиелеу. Ойынның шарты: Ойын алаңының бір жағында сызық сызылады. Ал екінші сызықта 10 метр қашықтықта жалаушалар қойылады. Балалар бір-бірінен 1 метр қашықтықта, жалаушаға сол жақ қырымен тұрып, сол қолдарына құрсау ұстап тұрады. "Дайындалыңдар" деген белгі бойынша балалар құрсауды сол қолымен ұстап жалаушаға қарай жерге қояды, оң қолды құрсау соғуға дайындайды, "1,2,3" зымыран деп тәрбиеші айтқанда оң алақанымен құрсауды соғып, жалаушаға қарай сырғытады. Бірінші келген балалар жалаушаны басынан асырып көтеріп тұрады. Кім бірінші жалаушаны көтерсе,

гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;				сол жеңеді **Күтілетін нәтижелер:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді;

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған: Оразов Т.Д.
Тексерді: Ирзабекова Д.О.

24.02. – 28.02.2025 жыл

Дүйсенбі 24.02.	Сейсенбі 25.02.	Сәрсенбі 26.02.	Бейсенбі 27.02.	Жұма 28.02.
«Айгөлек» тобы **Тақырыбы**: **«Лақтырып қағып ал» «Қағып алып лақтыр» Мақсаты:** Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру.Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Балаларды шеңберге тұрғызып, допты лақтырып, қағып алуы керектігін айтамыз. Допты түсіріп алған немесе дұрыс лақтырмаған бала шеңбер ортасына отырады, басқа балаға лақтырылған допты ұстап алса, қайта шеңбер бойына тұрады. **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы**: **«Лақтырып қағып ал» «Қағып алып лақтыр» Мақсаты:** Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру.Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Балаларды шеңберге тұрғызып, допты лақтырып, қағып алуы керектігін айтамыз. Допты түсіріп алған немесе дұрыс лақтырмаған бала шеңбер ортасына отырады, басқа балаға лақтырылған допты ұстап алса, қайта шеңбер бойына тұрады. **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта		**Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы**: **«Допқа дейін жеткіз» Мақсаты** : Балалардың қимыл қозғалыстарын арттыру. Ойынды жарыса ойнау арқылы жылдамдыққа баулу. Кезектесіп ойнау арқылы бір –біріне деген құрметке ,сыйластыққа тәрбиелеу. **Ойынның шарты** : Балалар ойынды кезектесіп 3 баладан ойнайды. 3 балаға бір –бірден қап таратылады, ал олардан 20-30 метрдей қашықтықта доптар тұрады. Балалар секіріп, сол доптарға жетуі тиіс. Ең бірінші болып жеткен бала жеңімпаз атанады. Осылай қалған балалар да ойнайды. **Күтілетін нәтижелер:** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	**«Болашақ» тобы** **Тақырыбы**«Кеглиді соқ» Мақсаты : Балалардың спорттық ойынға деген қызығушылығын арттыру. Ойынды жарыса ойнау арқылы жылдамдыққа баулу. Спорттық ойындарды белсене ойнауға тәрбиелеу. Ойынның шарты : Балалар ойынды кезектесіп ойнайды. Балалардан 20-30 метрдей қашықтықта кеглилер тізіліп қойылады, ал балаларға кішкене доптар таратылады. Доппен кеглиді соғып, құлатулары керек. Кеглиді көбірек құлатқан баланы жеңімпаз дейді. **Күтілетін нәтиже:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді;

скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	жүгіреді;			

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған: Оразов Т.Д.
Тексерді: Ирзабекова Д.О.

03.03. – 07.03.2025.жыл

Дүйсенбі 03.03.	Сейсенбі 04.03.	Сәрсенбі 05.03.	Бейсенбі 06.03.	Жұма 07.03.
«Айгөлек» тобы **Тақырыбы**:“**Өз жұбыңды тап” Мақсаты:** Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру.Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Ойыншылар екі баладан жұп құрап, қолдарына доп ұстап 6-8 метр жерден бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Тәрбиеші ойнауға белгі берісімен, әр жұп доптарын бір-біріне қарай домалатып тигізуге тырысады. Доптары бір-біріне тиген ойыншылар ұпай жинайды. Ойынның соңында қай жұптың ұпайы көп болса, сол жұп жеңіске жетеді.	**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы**: “**Өз жұбыңды тап” Мақсаты:** Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру.Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Ойыншылар екі баладан жұп құрап, қолдарына доп ұстап 6-8 метр жерден бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Тәрбиеші ойнауға белгі берісімен, әр жұп доптарын бір-біріне қарай домалатып тигізуге тырысады. Доптары бір-біріне тиген ойыншылар ұпай жинайды. Ойынның соңында қай жұптың ұпайы көп болса, сол жұп жеңіске жетеді. **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді;		**«Айгөлек» тобы** **«Болашақ» тобы** **Тақырыбы**: **«Біз көңілді балалар» Мақсаты** : Балалардың көңіл –күйлерін көтеру. Спорттық би билеуді үйрету. Дене қимылдарын , бұлшықеттерін жетілдіру. Спортқа деген сүйіспеншіліктерін арттыру. «Дені саудың –жаны сау» мақалының мәнін түсіне білуге тәрбиелеу. **Ойынның шарты** : Балалар 3 топқа бөлініп, қолдарына жалаушаларды, ленталарды және сылдырмақтарды алып «Балақай» әніне спорттық би қимылдарын билейді. Тәрбиеші қай топ жақсы билегендерін атап айтады **Күтілетін нәтижелер:** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	**«Болашақ» тобы** **Тақырыбы**. **«Алыптар мен ергежейлілер» Мақсаты:** Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру.Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Арнайы сызықпен қоршаған ойын алаңында балалар жүгіріп ойнап жүреді. “Алыптар” мен “құғыншымын” қолын жоғары көтереді де өзіне ең жақын жүрген ойыншыны қуа жөнеледі, “ергежейлілер” жүгіреді. Егер қуып жетсе, екеуі орын ауыстырып, жаңа құғыншы, ойынды әрі қарай жалғастырады. **Күтілетін нәтиже:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді;

Күтілетін нәтижелер: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;			жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді;

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған: Оразов Т.Д.
Тексерді: Ирзабекова Д.О.

10.03. – 14.03.2025.жыл

Дүйсенбі 10.03.	Сейсенбі 11.03.	Сәрсенбі 12.03.	Бейсенбі 13.03.	Жұма 14.03.
	«Болашақ»тобы **«Айгөлек»тобы** **Тақырыбы: «Жер, су, ауа, от.»** **Ойын мақсаты**: Балалардың ойлау қабілеттерін дамытып, тез жауап беруге дағдыландыру. **Ойын шарты**: Балалар шебер құрып тұрады, допты бір балаға лақтырып «Жер» деген кезде жердегі өсімдіктер, заттар, адам, ұй, жануарларды атап айтады, «су» дегенде суда тіршілік ететін балық аттарын, су көліктерін атайды, «ауа» дегенде ұшақ түрлерін, құстардың атарын, аспан, бұлт, ай, жұлдыздың аттарын атайды. **Бұл ойынды екінші бағытпен ойнатуға болады.** «Ауа» дегенде кезде балалар қолдарын жоғары көтереді, «Су» дегенде қолдарын алға созып жүзеді, «от» дегенде қолдарын былғайды, «Жер» дегенде қолдарын төмен		**«Болашақ»тобы** **«Айгөлек»тобы** **Тақырыбы:Сол жақ па, оң жақ па?»** Ойын шарты: Ойыншылар 2 командаға бөлініп тұрады. Белгі берілгенде екі жақ қарама-қарсы бағытқа қарай жүреді. «Солға», «оңға» деген бағыт айтылғанда ойыншылар осы бағытқа бұрылып тоқтайды. Кім шатасса, сол ойыннан шығады, ойын одан әрі жалғасады. Қарсы топтағы ойыншыларды азайтқан топ жеңіске жетеді. **Күтілетін нәтижелер:** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	**«Болашақ» тобы** **Тақырыбы**. **«Алыптар мен ергежейлілер» Мақсаты:** Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру.Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Арнайы сызықпен қоршаған ойын алаңында балалар жүгіріп ойнап жүреді. “Алыптар” мен “қуғыншымын” қолын жоғары көтереді де өзіне ең жақын жүрген ойыншыны қуа жөнеледі, “ергежейлілер” жүгіреді. Егер қуып жетсе, екеуі орын ауыстырып, жаңа қуғыншы, ойынды әрі қарай жалғастырады. **Күтілетін нәтиже:**

	түсіреді. **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;			өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді;

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған: Оразов Т.Д.
Тексерді: Ирзабекова Д.О.

17.03. – 21.03.2025.жыл

Дүйсенбі 17.03.	Сейсенбі 18.03.	Сәрсенбі 19.03.	Бейсенбі 20.03.	Жұма 21.03.
«Айгөлек»тобы **Тақырыбы: «Арқан тартыс»-ойыны** Ойынды жаздыгүні көгалда ойнауға болады. Ойнаушылардың саны он баладан көп болмағаны жөн. Ойынға ұзындығы сегіз- он метр екі ұшы түйілген арқан керек. Арқанның тең ортасына белгі ретінде қызыл мата байланады. Ойынға қатысушылар бойына қарай бір қатар жасап тұрады да, ойын жүргізушінің тапсыруымен бір, екі… деп санап шығады. Содан кейін екі дегендері (жұп) бір жаққа, бір дегендері (тақ) екінші жаққа бөлінеді. Арқанның қызыл мата байлаған жерін күні бұрын еденге немесе жерге сызылған белгі сызықтың үстіне дәл келтіреді. Ал	**«Болашақ» тобы** **«Айгөлек»тобы** **Тақырыбы:«Арынды арқан»-ойыны** Ойнаушылар дөңгелене шеңбер құрып тұрады. Бір ойыншы арқанның бір жақ ұшын ұстап, шеңбер ортасында отырады. Екінші ойыншы арқанның екінші ұшына таяқша байлап, шеңбер бойымен айналдырады. Ал балалар арқанды аяқтарының астынан секіре алмай ұстап қалса, сол бала ойыннан шығады да, көпшіліктің ұйғаруы бойынша, ортада өнер көрсетеді. Немесе былай да ойнауға болады: арқаннан секіре алмай қалған бала ойыннан шығып қалады, осылайша бір ойыншы қалғанға дейін арқанды айналдыра беруге болады, соңғы қалған бір ойыншы жеңімпаз атанады **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап,			

ойнаушылар арқанның белгісінен бастап ұшына дейін қос қолдап ұстап тартып тұрады. Егерде арқанға қолдары сыймаса, онда ойыншылар бірінің белін бірі ұстайды. Ойын жүргізушінің белгісі бойынша екі команда арқанды екі жаққа тартады. Ойынның мақсаты – екі команданың бір не бірнеше ойыншысын ортаға сызықтан өз жағында тартып шығару. Ортаңғы сызықтан өтіп кеткен команда ойыншысы ойыннан шығып қалады. Қай команда қарсылас команданың ойыншыларын түгелдей ортаңғы сызықтан өз жағына өткізсе, сол ұтқан болып есептелінеді **Күтілетін нәтижелер:** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;			

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған: Оразов Т.Д.

Тексерді: Ирзабекова Д.О.

24.03. – 28.03.2025.жыл

Дүйсенбі 24.03.	Сейсенбі 25.03.	Сәрсенбі 26.03.	Бейсенбі 27.03.	Жұма 28.03.
			«Болашақ» тобы **«Айгөлек» тобы** тобының **Тақырыбы: «Арқан тартыс»-ойыны** Ойынды жаздыгүні көгалда ойнауға болады. Ойнаушылардың саны он баладан көп болмағаны жөн. Ойынға ұзындығы сегіз- он метр екі ұшы түйілген арқан керек. Арқанның тең ортасына белгі ретінде қызыл мата байланады. Ойынға қатысушылар бойына қарай бір қатар жасап тұрады да, ойын жүргізушінің тапсыруымен бір, екі… деп санап шығады. Содан кейін екі дегендері (жұп) бір жаққа, бір дегендері (тақ) екінші жаққа бөлінеді. Арқанның қызыл мата байлаған жерін күні бұрын еденге немесе жерге сызылған белгі сызықтың үстіне дәл келтіреді. Ал ойнаушылар арқанның белгісінен бастап ұшына дейін қос қолдап ұстап тартып тұрады. Егерде арқанға қолдары сыймаса, онда ойыншылар бірінің белін бірі ұстайды.	**«Болашақ»тобы** **Тақырыбы**: **«Ақшам шық»-ойыны** Ойын жүргізуші ойыншыларды араларынан бір кісі өтетіндей етіп дөңгелете отырғызады да, ортаға шығып, өзі екі алақанын беттестіре ұстайды. Ойыншыларға да солай істеуді тапсырады. Содан кейін алақандарының арасындағы сақинаны ойыншылардың біріне тастау үшін айнала жүргізіп, бәрәне сақина тастаудың белгісін жасайды. Алайда ол сақинаны білдірмей біреуге ғана тастайды. Сақина жасырылған адам да оны басқаларға байқатпауға тырысады. Ойын басқарушы түгел айналып шыққан соң, ортаға келіп: «ақшамшығымды бер», - деп дауыстайды. Сонда сақинаны алған ойыншы орнынан атып тұруы керек. Әрбір ойыншы оң жағында отырған көршісін бағады, сақинаның онда барын берсе, орнынан тұрып кетсе, жазаны сол жағындағы ойыншы тартады. Айыпкер көпшіліктіңұйғаруымен өлең айта ма, би билей ме, домбыра тарта ма – әйтеуір бір өнер көрсетіп жазасын өтеуге тиіс. Көпшіліктің ұйғаруына қарсыласуға болмайды **Күтілетін нәтижелер:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен,

			Ойын жүргізушінің белгісі бойынша екі команда арқанды екі жаққа тартады. Ойынның мақсаты – екі команданың бір не бірнеше ойыншысын ортаға сызықтан өз жағында тартып шығару. Ортаңғы сызықтан өтіп кеткен команда ойыншысы ойыннан шығып қалады. Қай команда қарсылас команданың ойыншыларын түгелдей ортаңғы сызықтан өз жағына өткізсе, сол ұтқан болып есептелінеді **Күтілетін нәтижелер:** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді;

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған: Оразов Т.Д.
Тексерді: Ирзабекова Д.О.

31.04. – 04.04.2025 жыл.

Дүйсенбі 31.03.	Сейсенбі 01.04.	Сәрсенбі 02.04.	Бейсенбі 03.04.	Жұма 04.04.
Айгөлек» тобы **Тақырыбы: Қимылды ойын: «Балық аулаймыз»** Мақсаты: Балалардың балықтың түрлері және тіршілігі жайлы білімдерін толықтыру. Сөздік қорларын молайту. Балық аулауды үйрету. Шыдамдылыққа тәрбиелеу. Ойынның шарты: Ұл балалар қыздарға арнап, балық «аулап әкелеміз», -деп керекті құралдарын алып кетеді. Ал қыздар ұлдарды бақылап тұрады. Ұлдар суда қандай балық түрлері бар екенін, олардың тыныс тіршілігі жайлы айтады. Содан балық аулайды. Жақсы балықшыға қыздар мадақтап , алақандарын соғады **Мақсаты** баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға	**«Болашақ» тобы** **«Айгөлек»тобы** **Тақырыбы:** “**Көңілді қошақандар” Мақсаты:** Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру.Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Алаңда ұзын сызық сызылады. Бұл сызық көпір. Көпірдің арғы жағында қошақандардың үйі болады. Қошақандар әуенмен билеп жүреді , әуен тоқтағанда жарыса отырып, көпірден өтіп үйлеріне тез жетулері керек **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары		**«Болашақ» тобы** **«Айгөлек» тобы** **Тақырыбы**: **«Аңшылар»-ойыны** Ойнаушылар екі топқа тең бөлінеді. Бірі – «үйректер» шеңбердің ішінде қалады да, екіншісі – «аңшылар» - шеңбер бойымен қатарға тұрады. Аңшылардың мақсаты – доппен үйректерді көздеп ұрып, ойыннан шығару. Ойын жүргізушінің белгісі бойынша аңшылар доп лақтырып, үйректі атып ала бастайды. Доп тиген үйрек ойыннан шығарылады. Ойынды белгіленген уақыт мөлшеріне дейін ойнауға болады. Ол үшін уақыт екі жаққа да тең белгіленеді. Берілген уақыт өткеннен кейін, аңшылар мен үйректер орындарын ауыстырады. Ойынның соңында белгіленген уақыт аралығында үйректі көп атып алған аңшылар тобы ұтқан болып есептелінеді. Бұл ойынды жылдың қай мезгілінде болса да ойнауға болады (жазда доппен, қыста қармен). Ойынға жиналғандар екі топқа бөлінеді.	**«Болашақ» тобы** **Тақырыбы**. **«Аңшылар мен қояндар»-ойыны** Екі жерде бір- бірінен қашықтығы елу- жүз адымдай шеңбер сызылады. Қояндар сол екі шеңбердің біріне – «інге» орналасады. Шеңбер шетінде тұрған аңшылар қояндардың інін тықырлатып сыза бастайды (жерді аяқтарымен түрткілейді). Сол кезде қояндар өз інінен шығып, екінші інге – шеңбңрге қарай қашады. Осы кезде аңшылар қояндарды ата бастайды. Екінші шеңберге жеткенше оққа ұшқан қоян ойыннан шығып қалады. Барлық қоянды аңшылар атып біткенше, ойын тоқтамайды. **Күтілетін нәтиже:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді;

қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. **Күтілетін нәтижелер:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренінің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; .	көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;		Аңшылардың саны қояндардан екі есе аз болады. **Күтілетін нәтижелер:** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған: Оразов Т.Д.
Тексерді: Ирзабекова Д.О.

07.04. – 11.04.2025 жыл

Дүйсенбі 07.04.	Сейсенбі 08.04.	Сәрсенбі 09.04.	Бейсенбі 10.04.	Жұма 11.04.
Айгөлек» тобы **Тақырыбы: Қимылды ойын: «Балық аулаймыз»** Мақсаты: Балалардың балықтың түрлері және тіршілігі жайлы білімдерін толықтыру. Сөздік қорларын молайту. Балық аулауды үйрету. Шыдамдылыққа тәрбиелеу. Ойынның шарты: Ұл балалар қыздарға арнап, балық «аулап әкелеміз», - деп керекті құралдарын алып кетеді. Ал қыздар ұлдарды бақылап тұрады. Ұлдар суда қандай балық түрлері бар екенін, олардың тыныс тіршілігі жайлы айтады. Содан балық аулайды. Жақсы балықшыға қыздар мадақтап , алақандарын соғады **Мақсаты** баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене	**«Болашақ» тобы** **«Айгөлек»тобы** **Тақырыбы**: “**Өз жұбыңды тап” Мақсаты:** Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Ойыншылар екі баладан жұп құрап, қолдарына доп ұстап 6-8 метр жерден бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Тәрбиеші ойнауға белгі берісімен, әр жұп доптарын бір-біріне қарай домалатып тигізуге тырысады. Доптары бір-біріне тиген ойыншылар ұпай жинайды. Ойынның соңында қай жұптың ұпайы көп болса, сол жұп жеңіске жетеді. **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің		«Болашақ» тобы «Айгөлек» тобы **Тақырыбы**: **«Біз көңілді балалар» Мақсаты** : Балалардың көңіл –күйлерін көтеру. Спорттық би билеуді үйрету. Дене қимылдарын , бұлшықеттерін жетілдіру. Спортқа деген сүйіспеншіліктерін арттыру. «Дені саудың –жаны сау» мақалының мәнін түсіне білуге тәрбиелеу. **Ойынның шарты** : Балалар 3 топқа бөлініп, қолдарына жалаушаларды, ленталарды және сылдырмақтарды алып «Балақай» әніне спорттық би қимылдарын билейді. Тәрбиеші қай топ жақсы билегендерін атап айтады **Күтілетін нәтижелер:** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	«Болашақ» тобы **Тақырыбы**. **«Алыптар мен ергежейлілер» Мақсаты:** Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Арнайы сызықпен қоршаған ойын алаңында балалар жүгіріп ойнап жүреді. “Алыптар” мен “қуғыншымын” қолын жоғары көтереді де өзіне ең жақын жүрген ойыншыны қуа жөнеледі, “ергежейлілер” жүгіреді. Егер қуып жетсе, екеуі орын ауыстырып, жаңа қуғыншы, ойынды әрі қарай жалғастырады. **Күтілетін нәтиже:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және

сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. **Күтілетін нәтижелер:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; .	бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;			қарқынды өзгертіп жүреді;

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған: Оразов Т.Д.
Тексерді: Ирзабекова Д.О.

14.04. – 18.04.2025 жыл

Дүйсенбі 14.04.	Сейсенбі 15.04.	Сәрсенбі 16.04.	Бейсенбі 17.04.	Жұма 18.04.
«Айгөлек» тобы **Тақырыбы**:"**Өз жұбыңды тап"** **Мақсаты:** Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Ойыншылар екі баладан жұп құрап, қолдарына доп ұстап 6-8 метр жерден бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Тәрбиеші ойнауға белгі берісімен, әр жұп доптарын бір-біріне қарай домалатып тигізуге тырысады. Доптары бір-біріне тиген ойыншылар ұпай жинайды. Ойынның	**«Болашақ» тобы** **«Айгөлек»тобы** **Тақырыбы**: **«Ордағы қасқар және орамал тастау»-ойыны** Алаңның ортасынан арлығы қырық- елу см сызық сызылады. Бұл қасқыр жатқан ор. Қалған ойыншылар қозы, лақ болады да, сол сызықтың бір жағында жайылып жүреді. Мұғалімнің ескерткі бойынша қозы, лақтар ордың екінші жағына өтуі керек. Ал қасқырлар өтіп бара жатқандарды ұстауға тырсады. Қолға түскен немесе секіріп үлгермеген қозы, лақтар қайтадан жүгіреді. Қолға түскен қозы, лақтардың саны қасқырлармен бірдей болғанда, ойын тоқтатылады. Ойынның басында қасқырлардың саны қозы, лақтардан екі есе аз болады **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің		**«Болашақ» тобы** **«Айгөлек»тобы** **Тақырыбы:«Таяқ жүгірту»-ойыны** Ойнаушылар кезекпенен өздері тұрған жерден он шақты адым жердегі жарқабақ етіп соғылған қарға қолдарындағы таяқтарын лақтырады. Лақтырылған таяқ жарқабақ қардан өткен жағының ұзын- қысқалығына қарай жеңімпаздың кім екені анықталады. Ойынды бірнеше рет қайталауға болады. Ойын қайтадан ойналатын болғандықтан, кезек күтіп көп уақыт жібермеу үшін ойнаушылардың саны үш- бестен артпағаны жөн. Балалар көп болған жағдайда екі- үш топқа бөлініп ойнау керек. Қарға лақтырылған таяқтың орнын мектеп оқушыларына арналған найзаны (копье) пайдалануға болады. **Күтілетін нәтижелер:** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-	**«Болашақ» тобы** **Тақырыбы. «Қамалды қорға»-ойыны** Ойнаушылар үлкен шеңбердің қатарына тұрады. Шеңбердің ортасына «Қамал», яғни мосы немесе орындық қояды да, бір ойыншы қорғаушы болады. Шеңбер бойында тұрған ойыншылар доппен қамалды атқылай бастайды, ал қорғаушы болса допты қамалға тигізбеуге тырысады. Кімде- кім допты қамалға (орындыққа) тигізсе, сол бала қорғаушымен орнын алмастырады. Ойын осылайша жалғаса береді. **Күтілетін нәтиже:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді;

соңында қай жұптың ұпайы көп болса, сол жұп жеңіске жетеді. **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;		бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Дайындаған: Оразов Т.Д.
Тексерді: Ирзабекова Д.О.

21.04. – 25.04.2025 жыл

Дүйсенбі 21.04.	Сейсенбі 22.04.	Сәрсенбі 23.04.	Бейсенбі 24.04.	Жұма 25.04.
«Айгөлек» тобы **Тақырыбы**:“**Өз жұбыңды тап”** **Мақсаты:** Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу. **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	**«Болашақ» тобы** **«Айгөлек»тобы** **Тақырыбы**:**«Қамалды қорға»-ойыны** Ойнаушылар үлкен шеңбердің қатарына тұрады. Шеңбердің ортасына «Қамал», яғни мосы немесе орындық қояды да, бір ойыншы қорғаушы болады. Шеңбер бойында тұрған ойыншылар доппен қамалды атқылай бастайды, ал қорғаушы болса допты қамалға тигізбеуге тырысады. Кімде- кім допты қамалға (орындыққа) тигізсе, сол бала қорғаушымен орнын алмастырады. Ойын осылайша жалғаса береді. **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;		**«Болашақ» тобы** **«Айгөлек»тобы** **Тақырыбы**: **«Қай қолымда?» ойыны** Үлкен кісі қолына бір затты екі қолына алмастыра жасырып отрады. Затты екінші қолына ауыстырғанда арқасына тығып ауыстырады. Бала бәрін бақылап отырып, заттың қай қолда жасырынғандығын табуға әрекеттенеді. Ол үлкен кісінің қолдарынан көзін алмай, барынша **ұқыпты** болуға тырысады **Күтілетін нәтижелер:** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	**«Болашақ» тобы** **Тақырыбы**. **«Қамалды қорға»-ойыны** Ойнаушылар үлкен шеңбердің қатарына тұрады. Шеңбердің ортасына «Қамал», яғни мосы немесе орындық қояды да, бір ойыншы қорғаушы болады. Шеңбер бойында тұрған ойыншылар доппен қамалды атқылай бастайды, ал қорғаушы болса допты қамалға тигізбеуге тырысады. Кімде- кім допты қамалға (орындыққа) тигізсе, сол бала қорғаушымен орнын алмастырады. Ойын осылайша жалғаса береді. **Күтілетін нәтиже:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді;

Дене тәрбие нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограмма

Дайындаған: Оразов Т.Д.
Тексерді: Ирзабекова Д.О.

28.04.-02.05.2025 ж

Дүйсенбі 28.04.	Сейсенбі 29.04.	Сәрсенбі 30.04.	Бейсенбі 01.05.	Жұма 02.05.
«Айгөлек»тобы **Тақырыбы. «Қамалды қорға»-ойыны** Ойнаушылар үлкен шеңбердің қатарына тұрады. Шеңбердің ортасына «Қамал», яғни мосы немесе орындық қояды да, бір ойыншы қорғаушы болады. Шеңбер бойында тұрған ойыншылар доппен қамалды атқылай бастайды, ал қорғаушы болса допты қамалға тигізбеуге тырысады. Кімде- кім допты қамалға (орындыққа) тигізсе, сол бала қорғаушымен орнын алмастырады. Ойын осылайша жалғаса береді. **Күтілетін нәтиже:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді;	**«Болашақ» тобы** **«Айгөлек»тобы** Тақырыбы: **Қимылды ойын: Аю** Ойын мақсаты: Балаларды ұйымшылдыққа, алғырлыққа баулу. Ойын шарты:Бір бала аю болып сайланады, Қалған балалар қоян болады. Қояндар орманда ойнап жүріп ұйықтап жатқан аюды оятып жібереді. Аю ашуланып қуа жөнеледі.Ойын 2-3рет қайталанып, аю жаңадан **Мақсаты** баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. **Күтілетін нәтижелер:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді;		**«Болашақ» тобы** **«Айгөлек»тобы** **Тақырыбы: Қимылды ойын: Доп** Мақсаты: Балаларды ұжымшылдыққа, адамгершілікке баулу. **Ойын шарты:** Балалар қатарға тұрады екі команда болып межеге допты қай команда бірінші апарады сол топ бірінші орынға, марапатқа ие болады. Ал ұтылған топ таппақ не өлең айтып өз өнерін көрсетеді **Мақсаты** баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. **Күтілетін нәтижелер**: өкшемен, аяқтың сыртқы	**«Болашақ» тобы** **Тақырыбы: Қимылды ойын: Ақ қоян** Ойын шарты: Балалар дөңгеленіп қол ұстасып тұрады, ортада бір бала қоян болады. Балалар барлығы бірлесе қоянды оятуға тырысады. -Қояным,қояным ұйқыңнан тұршы Бет-қолыңды жушы, Айнаға қарашы, Шашыңды тарашы, Мәсіңді киші, Көлегіңді киші, Енді бізді қушы-деп балалар қаша жөнеледі. балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке

	сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; сайланып отырады.		қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; **Күтілетін нәтижелер:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограмма

Дайындаған: Оразов Т.Д.
Тексерді: Ирзабекова Д.О.

05.05. – 09.05.2025 жыл

Дүйсенбі 05.05.	Сейсенбі 06.05.	Сәрсенбі 07.05.	Бейсенбі 08.05.	Жұма 09.05.
«Айгөлек»тобы **Тақырыбы. «Қамалды қорға»-ойыны** Ойнаушылар үлкен шеңбердің қатарына тұрады. Шеңбердің ортасына «Қамал», яғни мосы немесе орындық қояды да, бір ойыншы қорғаушы болады. Шеңбер бойында тұрған ойыншылар доппен қамалды атқылай бастайды, ал қорғаушы болса допты қамалға тигізбеуге тырысады. Кімде- кім допты қамалға (орындыққа) тигізсе, сол бала қорғаушымен орнын алмастырады. Ойын осылайша жалғаса береді. **Күтілетін нәтиже:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді;	**«Болашақ» тобы** **«Айгөлек»тобы** **Тақырыбы**: **«Лақтырып қағып ал» «Қағып алып лақтыр» Мақсаты:** Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Балаларды шеңберге тұрғызып, допты лақтырып, қағып алуы керектігін айтамыз. Допты түсіріп алған немесе дұрыс лақтырмаған бала шеңбер ортасына отырады, басқа балаға лақтырылған допты ұстап алса, қайта шеңбер бойына тұрады. **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөренеңің		**«Болашақ» тобы** **«Айгөлек»тобы** **Тақырыбы**: **«Допқа дейін жеткіз» Мақсаты** : Балалардың қимыл қозғалыстарын арттыру. Ойынды жарыса ойнау арқылы жылдамдыққа баулу. Кезектесіп ойнау арқылы бір –біріне деген құрметке ,сыйластыққа тәрбиелеу. **Ойынның шарты** : Балалар ойынды кезектесіп 3 баладан ойнайды. 3 балаға бір –бірден қап таратылады, ал олардан 20-30 метрдей қашықтықта доптар тұрады. Балалар секіріп, сол доптарға жетуі тиіс. Ең бірінші болып жеткен бала жеңімпаз атанады. Осылай қалған балалар да ойнайды. **Күтілетін нәтижелер:** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	

	бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;			

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограмма

Дайындаған: Оразов Т.Д.
Тексерді: Ирзабекова Д.О.

12.05 – 16.05.2025 жыл

Дүйсенбі 12.05	Сейсенбі 13.05	Сәрсенбі 14.05	Бейсенбі 15.05	Жұма 16.05
«Айгөлек»тобы **Тақырыбы. «Қамалды қорға»-ойыны** Ойнаушылар үлкен шеңбердің қатарына тұрады. Шеңбердің ортасына «Қамал», яғни мосы немесе орындық қояды да, бір ойыншы қорғаушы болады. Шеңбер бойында тұрған ойыншылар доппен қамалды атқылай бастайды, ал қорғаушы болса допты қамалға тигізбеуге тырысады. Кімде-кім допты қамалға (орындыққа) тигізсе, сол бала қорғаушымен орнын алмастырады. Ойын осылайша жалғаса береді. **Күтілетін нәтиже:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді;	**«Болашақ» тобы** **«Айгөлек»тобы** **Мақсаты:** Заттардың арасымен жүру,кедергілердің арасынан жүгіру.Бір орында және 6-8м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру. Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу. **Күтілетін нәтиже:**Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу. **Негізгі қимылдар:** Арқаға қапшық қойып төрттағандап еңбектеу. **Қимылды ойын:** **«Сылдырауық»** (сылдырауыққа дейін еңбектеп жет). Балалар орындыққа отырады;олардан 2,5-3 м жерде сылдырауық жатыр. Тәрбиеші балаларды кезекпе-кезек атап,сылдырауықпен ойнауды ұсынады. ол үшін сылдырауыққа еңбектеп барып, оны алады, орнынан тұрады,сылдыратады қайтадан орнына қояды,сөйтіп,өз орнына келеді.		**«Болашақ» тобы** **«Айгөлек»тобы** ***Мақсаты:*** Баяу қарқынмен жүру және жүгіру.Басына қапқойып,бастың дұрыс қалпын сақтап,жіп бойымен жүру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. **Күтілетін нәтиже** Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүреді. **Негізгі қимылдар:**Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап,жіп бойымен жүру. **Қимылдыойын:** **«Маймылдар.»** Ойында гимнастикалық қабырға немесе (учаскеде) үш қырлы кішкене дуал пайдаланады. Педагог бүгін балалар маймылдарша өрмелеуге үйренетінін айтадыда екі-үш балаға сатының қарсы алдында тұруды,сөйтіп,бірнеше баспалдаққа көтерілуді ұсынады. Балалар 5-6 баспалдақ көтерілгенде тәрбиеші: «Міне, көрдіңдерме,	**«Болашақ» тобы** **Тақырыбы. «Қамалды қорға»-ойыны** Ойнаушылар үлкен шеңбердің қатарына тұрады. Шеңбердің ортасына «Қамал», яғни мосы немесе орындық қояды да, бір ойыншы қорғаушы болады. Шеңбер бойында тұрған ойыншылар доппен қамалды атқылай бастайды, ал қорғаушы болса допты қамалға тигізбеуге тырысады. Кімде-кім допты қамалға (орындыққа) тигізсе, сол бала қорғаушымен орнын алмастырады. Ойын осылайша жалғаса береді. **Күтілетін нәтиже:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді;

	Балала еңбектеуді үйренген кезде 3-4 сылдырауық қою ұсынылады, сонда қанша сылдырауық болса,сонша бала ойнай аладыды.		маймылдар қалай ағашқа өрмелеп кетті!Ал енді қайтадан төмен түсіңдер»,- дейді. Балалар жоғары қарай өрмелеп және төмен қарай түскенде әрбір баспалдақты басуын міндетті түрде Қадағалау керек	

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограмма

Дайындаған: Оразов Т.Д.
Тексерді: Ирзабекова Д.О.

19.05 – 23.05.2025 жыл

Дүйсенбі 19.05	Сейсенбі 20.05	Сәрсенбі 21.05	Бейсенбі 22.05	Жұма 23.05
Айгөлек» тобы **Тақырыбы: "Кептерді қуып жет"** **Мақсаты**: Балалардың Денсаулыққа ойынға деген құштарлықтарын дамыту балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру.Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. Балаларды ұжымда ойнай алуға тәрбиелеу. **Ойынның шарты:** Ойынды 15-20 бала ойнайды. жерге шеңбер сызылады. Ортаға тәрбиеші таңдаған бала-мысық тұрады, ал қалған балалар шеңберді айнала кептерлер болып тұрады, мысық ұйықтайды. Кептерлер шеңберді айналып жүріп, дәндерді шоқиды, мысық оянып кептерлерді қуады. Қай кептерді ұстап алса, сол бала айыппұл ретінде өлең –тақпақ айтады. **Күтілетін нәтижелер**: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық	**«Болашақ» тобы** **«Айгөлек»тобы** **Мақсаты:** Түрлі қарқында бір қатармен жүру,шашырап, жұптасып жүгіру.Бір орыннан биіктікке секіру. Допты екі қолымен бір-біріне(арақашықтығы1,5-2 м)басынан асыра лақтыру. **Күтілетін нәтиже:** Допты екі қолымен бір-біріне басынан асыра лақтырады. **Қимылдыойын:** «Поезд.» Педагог «Поезд» ойынын ойнауды ұсынады: «Мен паровоз боламын,алсендер кішкентай вагонсыңдар». Балалар бірінің соңынан бірі алдында тұрғанның		**«Болашақ» тобы** **«Айгөлек»тобы** **Мақсаты:** Қимыл бағытын сақтап,сап тізбекте бір бірден жүгіру.Аяғын бірге,аяғын алшақ қойып ырғақты секіріп,басынан асыра қол шапалақтау. Допты екпінмен итеру және доп қимылының Бағытын сақтау. **Күтілетін нәтиже:**Допты екпінмен итереді және доп қимылының бағытын сақтайды. **Негізгі қимылдар:**Допты екпінмен итеру және доп қимылының бағытын сақтау. **Қимылдыойын:** **«Жалаушаны әкел»** (таяқ арқылы аттап өту). Бір топ балаларды(4-6адамды) жинап алып тәрбиеші оларға жалаушаны көрсетеді,онымен ойнауды ұсынады. Педагог кезекпен кімнің жалаушаға баратынын айтадыда балалардың әрқайсысының кедергіден дұрыс аттап өтуін	**«Болашақ» тобы** **Мақсаты:** Тізені жоғары көтере отырып,секіргіштен аттап жүру,үш қатарға қайта сап түзеу арқылы баяулатып жүгіру. Допты бір қолмен еденнен ыршытып,қосқолмен қағып алу, бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу.Арқан бойымен бір жақ жанымен қырындап тепе-теңдікті сақтап(өкшені арқанға,аяқушын еденге)жүру. **Күтілетіннәтиже:** Арқан бойымен бір жақжанымен қырындап тепе-теңдікті сақтап жүреді. **Негізгіқимылдар:**Арқан бойымен бір жақжанымен қырындап тепе-теңдікті сақтап жүру**Қимылдыойын:** «Тышқандар мен мысық»Балалар-тышқандар бөлменің қабырғасын жағалай немесе алаңның жан-жағына ұзыннан-ұзақ қойылған орындықтарда немесе скамейкаларда –індерінде отырады.

скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	киімін ұстап колоннаға тұрады. «Кеттік», - дейді тәрбиеші,балалардың бәрі «шу-шу» деп дабырлап, оның артынан жүре бастайды. Педагог поезды бір бағытта, одан кейін екінші бағытта жүргізеді, одан кейін жүруді баяулатады, ақырында тоқтайдыда:«Кідіріс» («Аялдама»),деп хабарлайды.Біраз уақыттан кейін тағы да гудок беріледі де поезд қайтадан жолға аттанады.		бақылайды.Орындықтан жалаушаны алғаннан кейін бала сол жолмен кері қайтады. Балалардың барлығы жалаушамен оралғаннан кейін тәрбиеші жалаушаларды көтеріп, маршпен жүріп өтуді ұсынады. (тәрбиеші ритммен қолын соғады немесе бір-екі,бір-екі деп дауыстап тұрады.) Одан кейін ойын балалардың басқа тобымен жүргізіледі.	Алаңның бір бұрышында мысық отыр. Оның ролін тәрбиеші атқарады. Мысық ұйықтап қалады,тек осы кезде ғана тышқандар бөлмеде жүгіріп жүреді.Біруақытта мысық оянады,мияулайдыда тышқандарды ұстай бастайды.Тышқандар індеріне қарай қашады,орындықтардағы өз орындарына барады.(Педагог тек біреуді ұстағысы келген түр білдіреді.)Тышқандардың бәрі өз індеріне оралғаннан кейін,мысық бөлмені тағы бір аралап шығады.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына арналған тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограмма

Дайындаған: Оразов Т.Д.
Тексерді: Ирзабекова Д.О.

26.05 – 30.05.2025 жыл

Дүйсенбі 26.05	Сейсенбі 27.05	Сәрсенбі 28.05	Бейсенбі 29.05	Жұма 30.05
Айгөлек» тобы **Міндеті:**"Қол кеуденің алдында"қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқақарай айналдыру); **Әдіс-тәсілдері**: топпен,жеке,жұппен **Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:** «жыланша» заттар арасымен ирелеңдеп жүру. Тұрған жеріненұзақтыққа 5-10см секіру . Құм дорбашаны аяқтың ішкі қырыменалу. **Қимылды ойын:«Алақанға алақан».**Аяқпенен топ-топ (3 рет) Айналдырамыз басты (3 рет)Кеудемізді	**«Болашақ» тобы** **«Айгөлек»тобы** ***Мақсаты:*** Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қосқолмен қағыпалу.Заттардың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіпкетпей еңбектеу. **Күтілетін нәтиже:** Заттардың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей еңбектейді. **Негізгіқимылдар:** Заттардың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей еңбектеу. **Қимылды ойын: «Допты домалат»**Балаларға әр түрлі түсті		**«Болашақ» тобы** **«Айгөлек»тобы** **Мақсаты:** Заттардың арасымен жүру,кедергілердің арасынан жүгіру.Арқан бойымен бір жақ жанымен қырындап тепе-теңдікті сақтап(өкшені арқанға,аяқ ұшын еденге)жүру. Қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту. **Күтілетіннәтиже:**Қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өтеді. **Негізгіқимылдар:**Қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту **Қимылды ойын:Тақырыбы: “Кептерді қуып жет” Мақсаты:** Балалардың денсаулыққа,ойынға деген құштарлықтарын дамыту,балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру,ойын арқылыкөңіл-күйлерін көтеру.Ептілікке,шапшаңдыққа,қызыға ойнауға баулу, ойынға	**«Болашақ» тобы** ***Мақсаты:*** Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру. 4 адымдап қос аяқпен жоғарыға секіруде итерілуді орындауда қол мен аяқтың жұмысын үйлестіру. Заттардың арасынан алақан және табанмен еңбектеу. **Күтілетін нәтиже:** Заттардың арасынан алақан және табанмен еңбектейді.**Негізгі қимылдар:** Заттардың арасынан алақан және табанмен еңбектеу**Қимылды ойын:** **Тақырыбы:“Жапалақтар ”Мақсаты:**Балалардың денсаулыққа,ойынға деген құштарлықтарын дамыту,балалардың дене қимылдарын

ұрамыз. **Күтілетін нәтиже:** «Жыланша» ирелеңдеп, кедергілерден өтті. Бір орында тұрып алға қарай 3-4м қашықтыққа жылжу арқылы секірді. Тізенің арасына қапшықты қысып қос аяқтап, түзу бағытта жүрді. Қос аяқпен секірді.	доптар немесе онша үлкен емес шағын ғана (диаметрі 6-8см)шарлар беріледіде,оларды балалардан он шақашық емес жерге орналастырған жалаушаға(линияға)дейін домалатып жеткізу ұсынылады. Педагог допты жақсы домалатып жеткізген балаларды атап өтеді,тапсырманы дұрыс орындағаны үшін алғыс айтады,доп тытағыда домалатуға мүмкіндік береді.Балалар допты бірнеше рет домалатқаннан кейін тәрбиеші оларды кәрзеңкеге жинауды ұсынады.		деген қызығушылықтарын,белсенділіктерін арттыру. Балаларды ұжымда ойнайалуға тәрбиелеу.Ойынның шарты: Ойынды 15-20 бала ойнайды. жерге шеңбер сызылады. Ортаға тәрбиеші таңдаған бала-мысық тұрады,ал қалған балалар шеңберді айнала кептерлер болып тұрады,мысық ұйықтайды. Кептерлер шеңберді айналып жүріп, дәндерді шоқиды,мысық оянып кептерлерді қуады. Қай кептерді ұстап алса,сол бала айыппұл ретінде өлең –тақпақ айтады.	, бұлшық еттерін жетілдіру,ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру.Ептілікке,шапшаңдыққа,қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын,белсенділіктерін арттыру. Күнмен түн мерзімдерін ажырата алуға тәрбиелеу.Ойынның шарты: Балалар екі топқа бөлінеді. Жапалақтар күндіз ұйықтайды,ал түнде керісінше оянады. Тышқандар күндіз жапалақтар ұйықтағанда үйлеріне жету керек. Тәрбиеші түн болды дегенде жапалақтар үйіне жете алмаған тышқандарды қуады.