

**Балалардың өмірі мен тәрбиесі бөлімінің циклограммасы**  
**Циклограмма планирования организации жизни и воспитания детей**

№ 5

Білім беру бөлімі: «Дән» бөбекжайы МКҚК  
 Жоспардың құрылу кезеңі: 30.09-03.10.2024ж.  
 «Ручеек», «Ақбота», «Балдырған», «Колосок», «Бөбек» әр түрлі жастағы топтар  
 Дене шынықтыру нұсқаушысы: Уалиева А.С.

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	30.09.2024	01.10.2024	02.10.2024	03.10.2024	03.10.2024
Таңғы жаттығу	(Комплекс №5) (Дене белсенділігін дамыту) 08.30 -08.40 - «Колосок» «Балдырған» 08.40-08.50 - «Ручеек» «Ақбота» 08.50 -09.00 - «Бөбек»				
Білім беру ұйымының кестесі бойынша	Ұйымдастырылған іс-шараларды өткізу үшін атрибуттар, спорттық жабдықтар, түрлі материалдар, ашық ойындарға арналған маскалар жасау.	10 <sup>00</sup> -10 <sup>20</sup> ҰҚ - Дене шынықтыру «Балдырған» тобы Тақырыбы: «Бақалар» Міндеттері: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Сөздік қоры: сапқа туру. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс,	10 <sup>00</sup> -10 <sup>15</sup> ҰҚ - Дене шынықтыру «Бөбек» тобы Тақырыбы: «Кімнің допы ары қарай?» Міндеттері: Заттарды оң және сол қолымен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық) Сөздік қоры: журу, доп Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз. Жалты дамыту	10 <sup>00</sup> -10 <sup>20</sup> ОД - Физическая культура группа «Ручеек» Тема: «Лягушки» Задача: Прыгать на месте на 2-х ногах, с продвижением вперед на расстоянии 2-3 м. Словарный минимум: жет, қуып, секіру. Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и	Құжаттама бойынша жұмыс, циклограмма жасау.

		<p>бұрын үйренген жаттығулар мен кимылдарды орындаңыз.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдың бүйірлік позицияларында қолды алға қарай қысыңыз және ашыңыз, оларды айналдырыңыз, саусақтарыңызды қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз.</p> <p>Дене жаттығулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз. Аяқ жаттығулары. Аяғыңызды тізенізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «қыз қуу»</p> <p><b>Аз қозғалмалы ойын:</b> «қол күрес»</p>	<p><b>жаттығулары:</b> Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды жоғары, Алға, бүйірге көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Аяқ жаттығулары. Шұлыққа көтеріліп, аяғыңызды алға, артқа, бүйірге қойыңыз.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «қыз қуу»</p> <p><b>Аз қозғалмалы ойын:</b> «Асық ату»</p> <p><b>10<sup>20</sup>-10<sup>35</sup></b></p> <p><b>ОД - Физическая культура группа «Ручеек»</b></p> <p><b>Тема:</b> «Проползи – не задень»</p> <p><b>Задача:</b> Ползать между предметами, вокруг них.</p> <p><b>Словарный минимум:</b> жет, қуып</p> <p><b>Ритмические упражнения:</b> выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p>	<p>движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Совершенствовать умение поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс. Развивать умение ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов. <b>Подвижная игра:</b> «қыз қуу»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b> «Асық ату»</p> <p><b>10<sup>20</sup>-10<sup>15</sup></b></p> <p><b>ҰҚ - Дене шынықтыру «Балдырған» тобы</b></p> <p><b>Тақырыбы:</b> «Тұзаққа түскен доп»</p> <p><b>Міндеттері:</b> заттардың</p>	
--	--	--	---	--	--

		<p>жайыңыз, оларды созыңыз. Дене жаттығулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз. Аяқ жаттығулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «көкпар» <b>Азқозғалмалы ойын:</b> «қол күрес»</p> <p><b>10<sup>45</sup>-11<sup>00</sup></b> <b>ОД - Физическая культура группа «Ручеек»</b> <b>Тема:</b> «Веселый мяч» <b>Задача:</b> Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстоянии 2,5-5 м.). <b>минимум:</b> доп, әкел <b>Ритмические упражнения:</b> выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения</p>	<p>скамейканың, бөрененің бойымен жүру. <b>Сөздік қоры:</b> жүру, әкел. <b>Ритмикалық жаттығулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз. <b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды жоғары, Алға, бүйірге көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Аяқ жаттығулары. Шұлыққа көтеріліп, аяғыңызды алға, артқа, бүйірге қойыңыз. <b>Подвижная игра:</b> «оқтау тартыс» <b>Малоподвижная игра:</b> «қол күрес»</p> <p><b>11<sup>05</sup>-11<sup>30</sup></b> <b>ОД - Физическая культура группа «Колосок»</b> <b>Тема:</b> «Веселый мяч» <b>Задача:</b> Развивать умение метать предметы на</p>	<p>түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз. <b>Қимылды ойын:</b> «қыз куу» <b>Азқозғалмалы ойын:</b> «Асық ату»</p> <p><b>10<sup>45</sup>-11<sup>00</sup></b> <b>ҰҚ - Дене шынықтыру «Бөбек» тобы</b> <b>Тақырыбы:</b> «Ең епті» <b>Міндеттері:</b> допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолымен тік нысанға. (нысанға биіктігі -1,2 метр) лақтыру. <b>Сөздік қоры:</b> доп, әкел. <b>Ритмикалық жаттығулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз. <b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдың бүйірлік</p>	
--	--	--	---	--	--

		<p><b>10<sup>25</sup>-10<sup>40</sup></b>  <b>ҰҚ - Дене шынықтыру «Бобек» тобы</b>  <b>Тақырыбы:</b> «Бақалар»  <b>Міндеттері:</b> Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.  <b>Сөздік қоры:</b> сапқа туру.  <b>Ритмикалық жаттығулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.  <b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдың бүйірлік позицияларында қолды алға қарай қысыңыз және ашыңыз, оларды айналдырыңыз, саусақтарыңызды қысыңыз және</p>	<p>упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно). Упражнения для туловища. Передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо - влево). Упражнения для ног. Подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону.  <b>Подвижная игра:</b> «кыз куу»  <b>Малоподвижная игра:</b> «қол күрес»</p> <p><b>10<sup>40</sup>-11<sup>00</sup> ҰҚ - Дене шынықтыру «Балдырған» тобы</b>  <b>Тақырыбы:</b> «Қиын ауысу».  <b>Міндеттері:</b> сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық</p>	<p>арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату.  <b>Сөздік қоры:</b> доп, әкел.  <b>Ритмикалық жаттығулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.  <b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдың бүйірлік позицияларында қолды алға қарай қысыңыз және ашыңыз, оларды айналдырыңыз, саусақтарыңызды қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз.  Дене жаттығулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз. Аяқ жаттығулары. Аяғыңызды тізеңізге бүтіңіз, алға қарай</p>	
--	--	---	---	--	--

		<p>предметов. Упражнения для туловища Совершенствовать умение поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Развивать умение приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги;</p>	<p>сантиметр сымның астына қолыңызбен еденге, бүйірге тигізбестен көтерілу, доғаның астына көтерілу (биіктігі 50 сантиметр). <b>Сөздік қоры:</b> жүгір. <b>Ритмикалық жаттығулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз. <b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды жоғары, Алға, бүйірге көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Аяқ жаттығулары. Шұлыққа көтеріліп, аяғыңызды алға, артқа, бүйірге қойыңыз. <b>Қимылды ойын:</b> «көкпар» <b>Азқозғалмалы ойын:</b> «Асық ату»</p>	<p><b>жаттығулары:</b> Қолды алға, бүйірге, жоғары (бір мезгілде, кезекпен) көтеру, қолды позициялардан артқа қарай: қолды төмен, қолды белге көтеру қабілетін жетілдіру. Қолдарыңызды кеуденіңіздің алдына қою, оларды бастың артына қойып, иықтарыңызды түзетіп, оларды екі жаққа жайып, төмендету қабілетін дамыту. Заттармен және заттарсыз жаттығулар жасаңыз. <b>Қимылды ойын:</b> «көкпар» <b>Азқозғалмалы ойын:</b> «қол күрес»</p> <p>11<sup>35</sup>-12<sup>00</sup> ОД - Физическая культура группа «Колосок» <b>Тема:</b> «Воробушки и кот» <b>Задача:</b> Обучать умению прыгать вверх</p>	
--	--	--	--	---	--

		<p>под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Упражнения для рук и плечевого пояса Совершенствовать умение поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Развивать умение положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без</p>	<p>дальность (не менее 3,5-6,5 метра).</p> <p><b>Словарный минимум:</b> доп, жүгір.</p> <p><b>Ритмические упражнения:</b> выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно). Упражнения для ног. Подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «көкпар»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b> «Асық ату»</p> <p><b>11<sup>35</sup>-12<sup>00</sup></b> <b>ҰҚ - Дене шынықтыру «Ақбота» тобы</b> <b>Тақырыбы:</b> «Оқудағы өрт сөндірушілер» <b>Міндеттері:</b> Биіктігі 40</p>	<p>позицияларында қолды алға қарай қысыңыз және ашыңыз, оларды айналдырыңыз, саусақтарыңызды қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «оқтау тартыс»</p> <p><b>Азқозғалмалы ойын:</b> «қол күрес»</p> <p><b>11<sup>05</sup>-11<sup>30</sup></b> <b>ҰҚ - Дене шынықтыру «Ақбота» тобы</b> <b>Тақырыбы:</b> «Үнсіз жүр» <b>Міндеттері:</b> Заттардан өту арқылы жүру; шектелген бетте бүйірлік қадаммен. <b>Сөздік қоры:</b> Ұста, жина. <b>Ритмикалық жаттығулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз. <b>Жалпы дамыту</b></p>	
--	--	---	---	---	--

		<p>жаттыгулар мен кимылдарды орындаңыз.</p> <p><b>Сөздік қоры:</b> журу, әкел.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттыгулары:</b> Қол және иық белдеуі жаттыгулары</p> <p>Қолды алға, бүйірге, жоғары (бір мезгілде, кезекпен) көтеру, қолды позициядан артқа тарту қабілетін жетілдіру: қолды төмен, қолды белге, қолды кеудеге дейін созу; қолды алға – артқа сермеу; шынтақпен бүгілген қолдармен айналмалы қозғалыстар жасау.</p> <p>Қолдың бүйірлік позицияларын дамыту, қолды алға қарай қысу және босату, оларды айналдыру, саусақтарды бүгу және тарату, оларды созу.</p> <p>Қолдарыңызды кеуденің алдына қойыңыз, оларды бастың артына қойып, иықтарыңызды түзетіңіз, оларды екі</p>		<p>Упражнения для ног.</p> <p>Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «октау тартыс»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b> «Асық ату»</p>	
--	--	--	--	--	--

		<p>одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «көкпар»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b> «Асык ату»</p> <p><b>ҰҚ - Дене шынықтыру</b> 11<sup>05</sup>-11<sup>30</sup></p> <p>«Ақбота» тобы</p> <p><b>Тақырыбы:</b> «Допты жүргізушіге»</p> <p><b>Міндеттері:</b> Допты екі қолмен жоғары лақтыру, жоғары лақтыру және еденнен секіргеннен кейін екі қолмен ұстау (4-5 рет)</p> <p><b>Сөздік қоры:</b> доп, әкел</p> <p><b>Ритмикалық жаттығулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген</p>		<p>с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка, в длину с места, через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров).</p> <p><b>Словарный минимум:</b> доп.</p> <p><b>Ритмические упражнения:</b> выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Упражнения для туловища. Стоя ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы.</p>	
--	--	--	--	---	--

		<p>ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их.</p> <p>Упражнения для туловища. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях.</p> <p>Упражнения для ног. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «оқтау тартыс»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b> «қол күрес»</p>			
Біртіндеп көтеру, сауықтыру процедура лары	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 5 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Жолосок» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 5 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Балдырған» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 5 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Бөбек» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 5 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Ручеек» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 5 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту)

		<p>жаққа жайыңыз, төмен түсіріңіз. Заттармен және заттарсыз жаттығулар жасаңыз. Дене жаттығулары Қолды белбеуде ұстап, бүйірлерге бұрылу қабілетін жетілдіру, оларды бүйірлерге тарату (серпінді және тегіс). Солға, оңға, алға, артқа еңкейіңіз. Тұрып, аяқтар бірге (және бөлек), алға еңкейіп, саусақтарыңызбен шұлық алыңыз, заттарды қойыңыз.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «октау тартыс»</p> <p><b>Аз қозғалмалы ойын:</b> «Үнсіздік»</p> <p>11<sup>35</sup>-12<sup>00</sup> ОД - Физическая культура группа «Колосок»</p> <p><b>Тема:</b> <b>Задача:</b> <b>Словарный минимум:</b> тығғы, қаш. <b>Ритмические упражнения:</b> выполнять знакомые,</p>			
--	--	---	--	--	--

					«Ақбота» тобы
<b>Баланың жеке даму картасы бойынша балалармен жеке жұмыс.</b>	<p>Группа «Колосок»  <b>Игра:</b> «Веселый мяч»  <b>Задача:</b> Развивать умение метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра).  1.Дуварова Дарья  2.Дуварова Мария  3.Жамбылова Инжу  4.Исрафилова Сафи  5.Кабдрашева Азалия</p>	<p>«Балдырған» тобы  <b>Ойын:</b> «Қиын ауысу».  <b>Міндеттері:</b>  сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.  1.Балябин Максим  2.Базарбек Алихан  3.Гараев Алан  4.Ғабиден Дінмұхаммед  5.Дмитриева Афина</p>	<p>«Бөбек» тобы  <b>Ойын:</b> «Қиын ауысу».  <b>Міндеттері:</b>  сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.  1.Досанов Ислам  2.Ержан Батыр  3.Есен Бекзат  4.Жакупбекова Айша  5.Жұматай Шах-Керім</p>	<p>Группа «Ручеек»  <b>Игра:</b> «Веселый мяч»  <b>Задача:</b> Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстоянии 2,5-5 м.).  1.Бубенко Семён  2.Германчук Богдан  3.Дуваров Илья  4.Драгомерецкий Адлан  5.Кабенок Мирон</p>	<p>«Ақбота» тобы  <b>Ойын:</b> «Үнсіз жүр»  <b>Міндеттері:</b>  Заттардан өту арқылы жүру; шектелген бетте бүйірлік қадаммен.  1.Дмитриев Елизар  2.Ермеқұлы Ахмад  3.Есет Дінмұхаммед  4.Жанайдар Аружан  5.Манжула Ксения</p>

30.09.24 те  
менсерімі: *Тұлға*  
*Сабенова Ч.А.*