

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

№ 15

Білім беру бөлімі: «Дән» бөбекжайы МКҚК  
 Жоспардың құрылу кезеңі: 09.12-13.12.2024ж.  
 «Ручеек», «Ақбота», «Балдырған», «Колосок», «Бөбек» әр түрлі жастағы топтар  
 Дене шынықтыру пұсқаушысы: Уалиева А.С.

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	09.12.2024	10.12.2024	11.12.2024	12.12.2024	13.12.2024
Таңғы жаттығу	(Комплекс №15) (Денебелсенділігін дамыту) 08.30 -08.40 - «Колосок» «Балдырған» 08.40-08.50 - «Ручеек» «Ақбота» 08.50 -09.00 - «Бөбек»				
Білім беру ұйымының кестесі бойынша ҰҚ 10 <sup>25</sup> -10 <sup>40</sup>	Ұйымдастырылған іс-шараларды өткізу үшін атрибуттар, спорттық жабдықтар, түрлі материалдар, ашық ойындарға арналған масқалар жасау.	10 <sup>00</sup> -10 <sup>20</sup> ҰҚ - Дене шынықтыру «Балдырған» тобы Тақырыбы: «Батпақ арқылы» Міндеттері: Тепендікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) Сөздік қоры: сапқа туру. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды	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. Жалпы дамыту жаттығулары: Қол мен	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, куып, секіру. Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение	Құжаттама бойынша жұмыс, циклограмма жасау.

		<p>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 бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз.  <b>Қимылды ойын:</b> «қыз куу»  <b>Аз қозғалмалы ойын:</b> «қол күрес»</p> <p><b>10<sup>25</sup>-10<sup>40</sup></b>  <b>ҰҚ - Дене шынықтыру «Бөбек»</b></p>	<p>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> «қыз куу»  <b>Аз қозғалмалы ойын:</b> «Асық ату»</p> <p><b>10<sup>20</sup>-10<sup>35</sup></b>  <b>ОД - Физическая культура группа «Ручеек»</b>  <b>Тема:</b> «Проползи – не задень»  <b>Задача:</b> Ползать между предметами, вокруг них.  <b>Словарный минимум:</b> жет, қуып  <b>Ритмические упражнения:</b> выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.  <b>Общеразвивающие упражнения:</b> упражнения для рук и</p>	<p>музыки.  <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> «қызкуу»  <b>Малоподвижная игра:</b> «Асық ату»</p> <p><b>10<sup>20</sup>-10<sup>15</sup></b>  <b>ҰҚ - Дене шынықтыру «Балдырған» тобы</b>  <b>Тақырыбы:</b> «Тұзаққа түскен доп»  <b>Міндеттері:</b> заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне</p>	
--	--	--	--	--	--

		<p><b>тобы Тақырыбы:</b> «Батпақ арқылы» <b>Міндеттері:</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) <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 жайыңыз, оларды созыңыз. Дене жаттығулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда</p>	<p>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> «кызқуу» <b>Малоподвижная игра:</b> «қол күрес»  <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 скамейканың, бөрененің</p>	<p>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 бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және</p>	
--	--	---	--	---	--

		<p>допты айналаңызға айналдырыңыз. Аяқ жаттығулары. Аяғыңызды тізенізге бүтініз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүтініз және төмендетіңіз.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «көкпар»</p> <p><b>Азқозғалмалы ойын:</b> «қол күрес»</p> <p><b>10<sup>45</sup>-11<sup>00</sup></b></p> <p><b>ОД - Физическая культура группа «Ручею»</b></p> <p><b>Тема:</b> «Веселый мяч»</p> <p><b>Задача:</b> Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстоянии 2,5-5 м.).</p> <p><b>Словарный минимум:</b> доп, әкел</p> <p><b>Ритмическое упражнение:</b> выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Упражнения</p>	<p>бойымен жүру.</p> <p><b>Сөздік қоры:</b> журу, әкел.</p> <p><b>Ритмикалық жаттығулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.</p> <p><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.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «оқтау тартыс»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b> «қолкүрес»</p> <p><b>11<sup>05</sup>-11<sup>30</sup></b></p> <p><b>ОД - Физическая культура группа «Колосок»</b></p> <p><b>Тема:</b> «Веселый мяч»</p> <p><b>Задача:</b> Развивать умение метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра).</p>	<p>төмендетіңіз.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «кыз куу»</p> <p><b>Азқозғалмалы ойын:</b> «Асық ату»</p> <p><b>10<sup>45</sup>-11<sup>00</sup></b></p> <p><b>УҚ - Дене шынықтыру «Бобек» тобы</b></p> <p><b>Тақырыбы:</b> «Ең епті»</p> <p><b>Міндеттері:</b> допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанға. (нысанға биіктігі -1,2 метр) лақтыру.</p> <p><b>Сөздік қоры:</b> доп, әкел.</p> <p><b>Ритмикалық жаттығулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдың бүйірлік позицияларында қолды алға қарай қысыңыз</p>	
--	--	---	---	--	--

		<p>ия 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 предметов.  Упражнения для туловища  Совершенствовать</p>	<p><b>Словарный минимум:</b> доп, жүгір.  <b>Ритмические упражнения:</b> выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.  <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.  <b>Подвижная игра:</b> «көкпар»  <b>Малоподвижная игра:</b> «Асық ату»  11<sup>35</sup>-12<sup>00</sup>  <b>ҰҚ - Дене шынықтыру «Ақбота» тобы</b>  <b>Тақырыбы:</b> «Оқудағы өртсөндірушілер»  <b>Міндеттері:</b> Биіктігі 40 сантиметр сымның</p>	<p>және ашыңыз, оларды айналдырыңыз, саусақтарыңызды қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз.  <b>Қимылды ойын:</b> «оқтау тартыс»  <b>Азқозғалмалы ойын:</b> «қол күрес»  11<sup>05</sup>-11<sup>30</sup>  <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 жаттығулары:</b> Қолды алға, бүйірге, жоғары</p>	
--	--	--	--	---	--

		<p>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; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в</p>	<p>астына кольницбен 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>(бір мезгілде, кезекпен) көтеру, қолды позициялардан артқа қарай: қолды төмен, қолды белге көтеру қабілетін жетілдіру. Қолдарыңызды кеуденіздің 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>  <b>ОД - Физическая культура группа «Колосою»</b>  <b>Тема:</b> «Воробушик и кот»  <b>Задача:</b> Обучать умению прыгать вверх с места с касанием предмета,</p>	
--	--	---	--	--	--

вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

*Подвижная игра:* «көкпар»

*Малоподвижная игра:* «Асық ату»

**ҰҚ - Дене шынықтыру**  
11<sup>05</sup>-11<sup>30</sup>

*«Ақбота» тобы*  
*Тақырыбы:* «Допты жүргізушіге»

*Міндеттері:* Допты екі қолмен жоғары лақтыру, жоғары лақтыру және еденнен секіргеннен кейін екі қолмен ұстау (4-5 рет)

*Сөздік қоры:* доп, әкел

*Ритмикалық жаттығулар:*

музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен кимылдарды орындаңыз.

*Сөздік қоры:* журу, әкел.

подвешенного выше поднятых рук ребенка, в длину с места, через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров).

*Словарный минимум:* доп.

*Ритмические упражнения:*

выполняют знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.

выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.

*Общеразвивающие упражнения:*

Упражнения для туловища. Стоя ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Упражнения для ног. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в

		<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қол және иық белдеуі жаттығулары</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. Қолдың бүйірлік позицияларын дамыту, қолды алға қарай қысу және босату, оларды айналдыру, саусақтарды бұту және тарату, оларды созу.</p> <p>Қолдарыңызды кеуденің алдына қойыңыз, оларды бастың артына қойып, иықтарыңызды түзетіңіз, оларды екі жаққа жайыңыз, төмен түсіріңіз. Заттармен және заттарсыз жаттығулар жасаңыз.</p>		<p>сторонны, разводя их в сторонны из положения вперед.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «оқтау тартыс»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b> «Асық ату»</p>	
--	--	---	--	---	--

		<p><b>Словарный минимум:</b>тыгыл, қаш.</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. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их.  Упражнения для туловища. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях.  Упражнения для ног. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «октау тартыс»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b>«қол күрес»</p>			
Біртіндепкөтеру, сауықтырупроцедура	Ұйқыдан кейінгі сергіті№ 15	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 15	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 15	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 15	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 15

		<p>Дене жаттыгулары Қолды белбеуде ұстап, бүйірлерге бұрылу кабілетін жетілдіру, оларды бүйірлерге тарату (серпінді және тегіс). Солға, оңға, алға, артқа еңкейіңіз. Тұрыш, аяқтар бірге (және бөлек), алға еңкейіп, саусақтарыңызбен шұлық алыңыз, заттарды қойыңыз. <b>Қимылды ойын:</b> «оқтау тартыс» <b>Аз қозғалмалы ойын:</b> «Үнсіздік»</p> <p>11<sup>35</sup>-12<sup>00</sup> ОД - Физическая культура группа «Колосоқ» <b>Тема:</b> «Проползи – не задень» <b>Задача:</b> Учить умению ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p>			
--	--	---	--	--	--

лары	картотека (Физикалық белсенділік ті дамыту) «Колосок» тобы	картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Балдырған» тобы	картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Бобек» тобы	картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Ручеек» тобы	картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Ақбота» тобы
Баланың жеке даму картасы бойынша балалармен жеке жұмыс.	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. Исафилова Сафи 5. Кабдрашева Азалия	«Балдырған» тобы <b>Ойын:</b> «Тұзаққа түскен доп» <b>Міндеттері:</b> заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. 1. Балябин Максим 2. Базарбек Алихан 3. Гараев Алан 4. Ғабиден Дінмұхаммед 5. Дмитриева Афина	«Бобек» тобы <b>Ойын:</b> «Кімнің допы ары қарай?» <b>Міндеттері:</b> Заттарды оң және сол қолымен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық) 1. Досанов Ислам 2. Ержан Батыр 3. Есен Бекзат 4. Жакупбекова Айша 5. Жұматай Шах-Керім	Группа «Ручеек» <b>Игра:</b> «Проползи – не задень» <b>Задача:</b> Ползать между предметами, вокруг них. 1. Бубенко Семён 2. Германчук Богдан 3. Дуваров Илья 4. Драгомерецкий Адлан 5. Кабенек Мирон	«Ақбота» тобы <b>Ойын:</b> «Үнсіз жүр» <b>Міндеттері:</b> Зат тардан өту арқылы жүру; шектелген бетте бүйірлік кадаммен. 1. Дмитриев Елизар 2. Еркемұлы Ахмад 3. Есет Дінмұхаммед 4. Жанайдар Аружан 5. Манжула Ксения

09.12.2021  
 проверено: *Аида*  
*Сабенова У.А.*