

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

беру бөлімі: «Дән» бөбекжайы МКҚК

Жоспардың құрылу кезеңі: 24.02-28.02.2025ж.

«Ручеек», «Ақбота», «Балдырған», «Колосок», «Бөбек» әр түрлі жастағы топтар

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Уалиева А.С.

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	24.02.2025	25.02.2025	26.02.2025	27.02.2025	28.02.2025
Таңғы жаттығу	(Комплекс №26) (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 ҰҚ10 ²⁵ -10 ⁴⁰	Ұйымдастырылған іс-шараларды өткізу үшін атрибуттар, спорттық жабдықтар, түрлі материалдар, ашық ойындарға арналған маскалар жасау.	10 ⁰⁰ -10 ²⁰ ҰҚ - Дене шынықтыру «Балдырған» тобы Тақырыбы: «Ғарышкерлер» Міндеттері: арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Сөздік қоры: сапқа туру. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды	10 ⁰⁰ -10 ¹⁵ ҰҚ - Дене шынықтыру «Бөбек» тобы Тақырыбы: «Ұстамаңыз» Міндеттері: Көлбеу тақтада жоғары және төмен жүріңіз (ені 2 см, биіктігі 30-35 см.). Сөздік қоры: тығыл, қаш. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз. Жалпы дамыту жаттығулары: Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды жоғары, Алға, бүйірге көтеру және түсіру (бірге	10 ⁰⁰ -10 ²⁰ ОД - Физическая культура группа «Ручеек» : «Не попадись» Задача: Ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 см., высота 30-35 см.). Словарный минимум: тығыл, қаш. Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Общеразвивающие упражнения: Совершенствовать	Құжаттама бойынша жұмыс, циклограмма жасау.

		<p>орындаңыз. Жалпы дамыту жаттығулары: 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. Қимылды ойын: «Байга» Аз қозғалмалы ойын: «Тақия тастама»</p> <p>10²⁵-10⁴⁰ ҰҚ - Дене шынықтыру «Бобек» тобы Тақырыбы: «Ғарышкерлер» Міндеттері: арқан бойымен жүру, тура</p>	<p>немесе кезекпен). Аяқ жаттығулары. Шұлыққа көтеріліп, аяғыңызды алға, артқа, бүйірге қойыңыз. Қимылды ойын: «Қамшы» Аз қозғалмалы ойын: «Қой көтеру»</p> <p>10²⁰-10³⁵ ОД - Физическая культура группа «Ручеек» Тема: Лиса в курятнике» Задача: Подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 см. правым и левым боком вперед. Словарный минимум: тығыл, қаш. Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Общеразвивающие упражнения: 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</p>	<p>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. Подвижная игра: «қыз қуу» Малоподвижная игра: «Асық ату»</p> <p>10²⁰-10¹⁵ ҰҚ - Дене шынықтыру «Балдырған» тобы Тақырыбы: «Тышқан қақпаны» Міндеттері: Жүгіру әдетте, шұлықта, бағанда бір-бірден, сайттың бір жағынан екінші жағына. Сөздік қоры: журу, әкел Ритмикалық</p>	
--	--	--	--	---	--

		<p>жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Сөздік қоры: сапка туру.</p> <p>Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары: 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</p>	<p>поворотом в стороны (вправо - влево). Упражнения для ног. Подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону.</p> <p>Подвижная игра: «Байга»</p> <p>Малоподвижная игра: «Такия тастама»</p> <p>10⁴⁰-11⁰⁰</p> <p>ҰҚ - Дене шынықтыру «Балдырған» тобы</p> <p>Тақырыбы: «Ұстамаңыз»</p> <p>Міндеттері: Көлбеу тақтада жоғары және төмен жүріңіз (ені 2 см, биіктігі 30-35 см.).</p> <p>Сөздік қоры: тығыл, каш.</p> <p>Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары: Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды жоғары, Алға, бүйірге көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Аяқ жаттығулары. Шұлыққа көтеріліп, аяғыңызды</p>	<p>жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары: 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.</p> <p>Қимылды ойын: «кыз қуу»</p> <p>Азқозғалмалы ойын: «Асық ату»</p> <p>10⁴⁵-11⁰⁰</p>	
--	--	---	---	--	--

		<p>бүгiңiз және төмендетiңiз. Қимылды ойын: «Байга» Азқозғалмалы ойын: «Тақия тастама»</p> <p>10⁴⁵-11⁰⁰ ОД - Физическая культура группа «Ручеек» Тема: «Мы весёлые ребята» Задача: Ходить по веревке, по бревну, боковым приставным шагом, сохраняя равновесие. Словарный минимум: сапка туру. Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Общеразвивающие упражнения: Упражнения для рук и плечевого пояса Совершенствовать умение поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз,</p>	<p>алға, артқа, бүйірге қойыңыз. Подвижная игра: «Қамшы» Малоподвижная игра: «Қой көтеру»</p> <p>11⁰⁵-11³⁰ ОД - Физическая культура группа «Колосок» Тема: «Не попадись» Задача: Ходить по веревке, боковым приставным шагом, сохраняя равновесие. Словарный минимум: секір, жүгір. Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Общеразвивающие упражнения: 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. Подвижная игра: «Қамшы» Малоподвижная игра:</p>	<p>УҚ - Дене шынықтыру «Бөбек» тобы Тақырыбы: «Тауық қорасындағы түлкі» Міндеттері: 50 см биіктікке көтерілген арқанның астына көтеріліңіз. оң және сол жағымен Алға. Сөздік қоры: тығыл, каш. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз. Жалпы дамыту жаттығулары: Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдың бүйірлік позицияларында қолды алға қарай қысыңыз және ашыңыз, оларды айналдырыңыз, саусақтарыңызды қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз. Қимылды ойын: «Қамшы» Азқозғалмалы ойын:</p>	
--	--	--	---	---	--

		<p>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 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</p>	<p>«Кой көтеру» 11³⁵-12⁰⁰ ҰҚ - Дене шынықтыру «Ақбота» тобы Тақырыбы: «Таяктан өт» Міндеттері: Еденнен көтерілген баспалдақтың рельстерінен өтуді үйрету. Сөздік қоры: ал, әкел. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орынданыз. Жалпы дамыту жаттығулары: 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. Подвижная игра: «Байга» Малоподвижная игра: «Тақия тастама»</p>	<p>«Кой көтеру» 11⁰⁵-11³⁰ ҰҚ - Дене шынықтыру «Ақбота» тобы Тақырыбы: «Ұшатын доп» Міндеттері: Заттарды оң және сол қолмен (2,5-5 м кашықтықта), көлденең нысанаға қолмен төменнен лақтырыңыз. Сөздік қоры: ку, ұста. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орынданыз. Жалпы дамыту жаттығулары: 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,</p>	
--	--	---	---	---	--

		<p>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 вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p> <p><i>Подвижная игра:</i> «Байга»</p> <p><i>Малоподвижная игра:</i> «Тақия тастама»</p> <p>ҰҚ - Дене шынықтыру 11⁰⁵-11³⁰ «Ақбота» тобы <i>Тақырыбы:</i> «Кім жақсы секіреді?» Міндеттері: Екі аяқпен</p>		<p>нықтарыңызды түзетіп, оларды екі жаққа жайып, төмендету кабілетін дамыту. Заттармен және заттарсыз жағтығулар жасаңыз.</p> <p><i>Қимылды ойын:</i> «кыз қуу»</p> <p><i>Азқозғалмалы ойын:</i> «Қол күрес»</p> <p>11³⁵-12⁰⁰ ОД - Физическая культура группа «Колосок» Тема: «Десяточка» Задача: Совершенствовать умение прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой) <i>Словарный минимум:</i> ал, әкел. <i>Ритмические упражнения:</i> выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под</p>	
--	--	--	--	--	--

		<p>орнында секіруді үйрету (10 секіру 2-3 рет серуендеумен ауысады); екі аяқпен, 2-3 метр кашықтыққа алға жылжумен; оңға, солға, шеңберге бұрылумен.</p> <p>Сөздік қоры: секір, жүгір</p> <p>Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.</p> <p>Сөздік қоры: журу, әкел.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары: 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; шынтакпен бүгілген қолдармен айналмалы қозғалыстар жасау.</p> <p>Қолдың бүйірлік позицияларын дамыту,</p>		<p>сопровождение музыки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>Упражнения для туловища. Стоя ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы.</p> <p>Упражнения для ног. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.</p> <p>Подвижная игра: «кыз куу»</p> <p>Малоподвижная игра: «Асық ату»</p>	
--	--	--	--	--	--

қолды алға қарай қысу және босату, оларды айналдыру, саусақтарды бүгу және тарату, оларды созу. Қолдарыңызды кеудеңіздің алдына қойыңыз, оларды бастың артына қойып, иықтарыңызды түзетіңіз, оларды екі 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.

Қимылды ойын:

«Жолға секіріңіз»

Аз қозғалмалы ойын:

«Үнсіздік»

11³⁵-12⁰⁰

**ОД - Физическая
культура группа
«Колосок»**

Тема: «Кто лучше

		<p>прыгнет?» Задача: Учить прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой).</p> <p>Словарный минимум: тыгыл, қаш.</p> <p>Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: 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>Подвижная игра: «Байга»</p> <p>Малоподвижная игра: «Асық ату»</p>			
--	--	---	--	--	--

Біртіндеп көтеру, сауықтыру процедуралары	Ұйқыдан кейінгі сергіті № «26» картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Колосок» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 26 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Балдырған» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 26 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Бөбек» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 26 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Ручеек» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 26 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Ақбота» тобы
Баланың жеке даму картасы бойынша балалармен жеке жұмыс.	<p>Группа «Колосок» Игра: Кто лучше прыгнет?» Задача: Учить прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой. 1. Айтбай Абдурахман. 2. Айтжан Амина 3. Амантай Мухаммедсабыр 4. Гезгу Эниса 5. Дәурен Асанали</p>	<p>«Балдырған» тобы Ойын: «Ұстамаңыз» Міндеттері: Көлбеу тақтада жоғары және төмен жүріңіз (ені 2 см, биіктігі 30-35 см.). 1. Айсина Адия 2. Абан Алтынай 3. Амантай Жасмин 4. Абзал Әлімұса 5. Базарбекова Дария</p>	<p>«Бөбек» тобы Ойын: «Ұстамаңыз» Міндеттері: Көлбеу тақтада жоғары және төмен жүріңіз (ені 2 см, биіктігі 30-35 см.). 1. Амангелді Алуа 2. Амантай Әмина 3. Ашмухатова Айсана 4. Глобенко София 5. Гуменяк Милана</p>	<p>Группа «Ручеек» Игра: «Не попадись» Задача: Ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 см., высота 30-35 см.). 1. Авраменко София 2. Аликеев Максим 3. Ахматдинов Дамир 4. Гаркуша Тимур 5. Бабакова Милана</p>	<p>«Ақбота» тобы Ойын: «Кім жақсы секіреді?» Міндеттері: Екі аяқпен орнында секіруді үйрету (10 секіру 2-3 рет серуендеумен ауысады); екі аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға жьлжумен; онға, солға, шеңберге бұрылумен. 1. Амангелді Нұрасыл 2. Зиядов Батырхан 3. Базарбек Ерасыл 4. Байгарина Медина 5. Беркен Елхан</p>

24. 02. 2025 ж.
Тексерілгені: Сапаров С. А.
Сапаров С. А.