

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

№ 23

Білім беру бөлімі: «Дән» бөбекжайы МКҚК

Жоспардың құрылу кезеңі: 03.02-07.11.2025ж.

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

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Уалиева А.С.

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	03.02.2025	04.02.2025	05.02.2025	06.02.2025	07.02.2025
Таңғы жаттығу	(Комплекс №23) (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: «Аю көпірмен жүреді» Міндеттері: арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр Сөздік қоры: сапқа туру. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.	10 ⁰⁰ -10 ¹⁵ ҰҚ - Дене шынықтыру «Бөбек» тобы Тақырыбы: «Ең епті» Міндеттері: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Сөздік қоры: журу, әкел. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз. Жалпы дамыту жаттығулары: Қол мен иық белдеуіне арналған	10 ⁰⁰ -10 ²⁰ ОД - Физическая культура группа «Ручеек» Задача: «Веселый мяч» Задача: Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстоянии 2,5-5 м.). Словарный минимум: жет, қуып Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и	Кұжаттама бойынша жұмыс, циклограмма жасау.

		<p>Жалпы дамыту жаттыгулары: Қол мен иык белдеуіне арналған жаттыгулар. Қолдың бүйірлік позицияларында қолды алға қарай қысыңыз және ашыңыз, оларды айналдырыңыз, саусақтарыңызды қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз.</p> <p>Дене жаттыгулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз.</p> <p>Аяқ жаттыгулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз.</p> <p>Қимылды ойын: көкпар»</p> <p>Аз қозғалмалы ойын: «қол күрес»</p> <p>10²⁵-10⁴⁰</p> <p>ҰҚ - Дене шынықтыру «Бөбек» тобы</p>	<p>жаттыгулар. Қолды жоғары, Алға, бүйірге көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Аяқ жаттыгулары. Шұлыққа көтеріліп, аяғыңызды алға, артқа, бүйірге қойыңыз.</p> <p>Қимылды ойын: «қыз куу»</p> <p>Азқозғалмалы ойын: «қол күрес»</p> <p>10²⁰-10³⁵</p> <p>ОД - Физическая культура группа «Ручеек»</p> <p>Тема: Проползи – не задень»</p> <p>Задача: Ползать между предметами, вокруг них.</p> <p>Словарный минимум: жет, қуып</p> <p>Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под движения под сопровождение музыки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса.</p>	<p>движения под сопровождение музыки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: 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.</p> <p>Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Подвижная игра: «көкпар»</p> <p>Малоподвижная игра: «қол күрес»</p> <p>10²⁰-10¹⁵</p>	
--	--	---	--	--	--

		<p>Тақырыбы: «Аю көпірмен жүреді» Міндеттері: арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр. Сөздік қоры: сапқа туру. Сөздік қоры: сапқа туру. 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. Дене жаттығулары. Отырғанда және</p>	<p>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. Подвижная игра: «көкпар» Малоподвижная игра: «Асық ату» 10⁴⁰-11⁰⁰ ҰҚ - Дене шынықтыру «Балдырған» тобы Тақырыбы: «Мысық пен тышқандар» Міндеттері: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Сөздік қоры: жет, қуып Ритмикалық жаттығулар:</p>	<p>ҰҚ - Дене шынықтыру «Балдырған» тобы Тақырыбы: «Сырғанау-артқы емес» Міндеттері: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Сөздік қоры: журу, әкел. 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</p>	
--	--	--	---	--	--

		<p>тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз. Аяқ жаттығулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз.</p> <p>Қимылды ойын: «Кыз куу»</p> <p>Азқозғалмалы ойын: ««Асық ату»»</p> <p>10⁴⁵-11⁰⁰ ОД - Физическая культура группа «Ручеек» Тема: «Лягушки» Задача: Прыгать на месте на 2-х ногах, с продвижением вперед на расстоянии 2-3 м.</p> <p>Словарный минимум: жет, қуып, Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Общеразвивающие</p>	<p>музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен кимылдарды орындаңыз.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары: Қол мен нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды жоғары, Алға, бүйірге көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Аяқ жаттығулары. Шұлыққа көтеріліп, аяғыңызды алға, артқа, бүйірге қойыңыз.</p> <p>Подвижная игра: «оқтау тартыс»</p> <p>Малоподвижная игра: «Асық ату»»</p> <p>11⁰⁵-11³⁰ ОД - Физическая культура группа «Колосок» Тема: «Быстрый мяч» Задача: Учить метать предметы в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; Словарный минимум: секір, жүгір.</p>	<p>айналдырыңыз, саусақтарыңызды қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз.</p> <p>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: «Кокпар»</p> <p>Азқозғалмалы ойын: «Асық ату»»</p> <p>10⁴⁵-11⁰⁰ ҰҚ - Дене шынықтыру «Бөбек» тобы Тақырыбы: «Сырганау-артқы емес» Міндеттері: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың</p>	
--	--	--	--	--	--

		<p>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, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Развивать умение положений 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</p>	<p>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: «кыз куу» Малоподвижная игра: «кол күрес»</p> <p>11³⁵-12⁰⁰ ҰҚ - Дене шынықтыру «Ақбота» тобы Тақырыбы: «Жылдам доп» Міндеттері: Заттарды көлденең нысанаға (2-2,5 метр кашықтықта) оң және сол қолмен</p>	<p>арасымен еңбектеу. Сөздік коры: жүру, ақел. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орынданыз. 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: «кыз куу» Азқозғалмалы ойын: «кол күрес»</p>	
--	--	--	---	---	--

		<p>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; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со</p>	<p>лақтыруды үйрету. Сөздік қоры: секір, жүгір 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 немесе кезекпен). Аяқ жаттығулары. Шұлыққа көтеріліп, аяғыңызды алға, артқа, бүйірге қойыңыз. Подвижная игра: «оқтау тартыс» Малоподвижная игра: «қол күрес»</p>	<p>11⁰⁵-11³⁰ ҰҚ - Дене шынықтыру «Ақбота» тобы Тақырыбы: «Жеткізу-құлату емес». Міндеттері: Жаттығу сызықтар арасында жүру (қашықтық 15 сантиметр), сызық, арқан, тақта, гимнастикалық орындық, бөрене (заттарды жылжытумен, басындағы дорбамен, қолдарымен бүйірлеріне бұрылу). Сөздік қоры: Ұста, жина. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз. Жалпы дамыту</p>	
--	--	--	---	---	--

		<p>спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p> <p>Подвижная игра: «октау тартыс»</p> <p>Малоподвижная игра: «Асық ату»</p> <p>ҰҚ - Дене шынықтыру 11⁰⁵-11³⁰ «Ақбота» тобы Тақырыбы: «Жылдам доп» Міндеттері: Доптарды екі қолмен және бір қолмен бастың артынан кедергілер арқылы лақтыру қабілетін дамыту (2 метр қашықтықтан) Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.</p>		<p>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, иықтарыңызды түзетіп, оларды екі жаққа жайып, төмендету қабілетін дамыту. Заттармен және заттарсыз жаттығулар жасаңыз.</p> <p>Қимылды ойын: «октау тартыс» Азқозғалмалы ойын: ««Асық ату»</p> <p>11³⁵-12⁰⁰ ОД - Физическая культура группа «Колосоқ» Тема: «Донеси — не урони. Задача: Упражнять</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, қолды алға қарай қысу және босату, оларды айналдыру, саусақтарды бүгу және тарату, оларды созу.</p> <p>Қолдарыңызды кеуденіңіздің алдына қойыңыз, оларды бастың артына қойып, иықтарыңызды түзетіңіз, оларды екі жаққа жайыңыз, төмен түсіріңіз. Заттармен және заттарсыз</p>		<p>ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке. , бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны).</p> <p>Словарный минимум: сапка тұру.</p> <p>Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p>	
--	--	--	--	--	--

		<p>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: «оқтау тартыс»» Аз қозғалмалы ойын: «қол күрес»</p> <p>11³⁵-12⁰⁰ ОД - Физическая культура группа «Колосок» Тема:«Ловишки с мячом» Задача: Развивать умение перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Словарный минимум:</p>		<p>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 стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Подвижная игра: «кыз куу» Малоподвижная игра: «Асық ату»</p>	
--	--	---	--	--	--

		<p>тығыл, 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: «Кыз куу»</p> <p>Малоподвижная игра: «Асық ату»</p>			
Біртіндеп көтеру, сауықтыру	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 23	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 23	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 23	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 23	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 23

процедуралары	картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Колосок» тобы	картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Балдырған» тобы	картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Бөбек» тобы	картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Ручеек» тобы	картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Ақбота» тобы
Баланың жеке даму картасы бойынша балалармен жеке жұмыс.	<p>Группа «Колосок» Игра: «Быстрый мяч» Задача: Учить метать предметы в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой. 1.Кабенок Полина 2.Қанат Мухаммедқали 3.Коваленко Роман 4.Кошегулова Айла 5.Манжула Александра</p>	<p>«Балдырған» тобы Ойын: «Мысық пен тышқандар» Міндеттері: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. 1.Жақсылық Әлихан 2.Жолдабек Нұрислам 3.Жолдабек Жасмин 4.Касен Алиша 5.Касымбекова Азалия</p>	<p>«Бөбек» тобы Ойын: «Сырғанау-артқы емес» Міндеттері: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. 1.Закревская Лиана 2.Кабиева Амина 3.Курманбаев Нияр 4.Қанат Дарын 5.Слипченко Макар</p>	<p>Группа «Ручеек» Игра: «Сырғанау-артқы емес» Міндеттері: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. 1.Коваленко Богдан 2.Мещенко Егор 3.Никонов Демид 4.Омаров Рауан 5.Олар Богдан</p>	<p>«Ақбота» тобы Ойын: «Жылдам доп» Міндеттері: Доптарды екі қолмен және бір қолмен бастың артынан кедергілер арқылы лақтыру қабілетін дамыту (2 метр қашықтықтан) 1.Мұхиден Даулет 2.Нұрмағамбет Нариман 3.Нұғьман Карим 4.Сивун Злата 5.Төлеген Айбике</p>

03.02.25 м
Тексерілді: *Гүлжа*
Сабенова Ұ.