

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

№ 22

Білім беру бөлімі: «Дән» бөбекжайы МКҚК

Жоспардың құрылу кезеңі: 27.01-31.01.2025ж.

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

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Уалиева А.С.

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	27.01.2025	28.01.2025	29.01.2025	30.01.2025	31.01.2025
Таңғы жаттығу	(Комплексе №22) (Денебелсенділігін дамыту) 08.30 -08.40 - «Колосок» «Балдырған» 08.40-08.50 - «Ручеек» «Ақбота» 08.50 -09.00 - «Бөбек»				
Білім беру ұйымының негізгі міндеттері	<p>Ұйымдастырылған іс-шараларды өткізу үшін атрибуттар, спорттық жабдықтар, түрлі материалдар, ашық ойындарға арналған маскалар жасау.</p>	<p><b>10<sup>00</sup>-10<sup>20</sup></b>  <b>ҰҚ - Дене шынықтыру «Балдырған» тобы</b>  <b>Тақырыбы:</b>  <b>Міндеттері:</b>  <i>Сөздік қоры: Ритмикалық жаттығулар:</i> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.  <i>Жалпы дамыту жаттығулары:</i> Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар.</p>	<p><b>10<sup>00</sup>-10<sup>15</sup></b>  <b>ҰҚ - Дене шынықтыру «Бөбек» тобы</b>  <b>Тақырыбы:</b> «Кімнің допы ары қарай?»  <b>Міндеттері:</b> Заттарды оң және сол қолымен қашықтыққа лақтыру ( 2,5-5 метр қашықтық)  <i>Сөздік қоры:</i> журу, доп  <i>Ритмикалық жаттығулар:</i> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.  <i>Жалпы дамыту</i></p>	<p><b>10<sup>00</sup>-10<sup>20</sup></b>  <b>ОД - Физическая культура группа «Ручеек»</b>  <b>Тема:</b> «Лягушки»  <b>Задача:</b> Прыгать на месте на 2-х ногах, с продвижением вперед на расстоянии 2-3 м.  <i>Словарный минимум:</i> жет, қуып, секіру.  <i>Ритмические упражнения:</i> выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и</p>	<p>Құжаттама бойынша жұмыс, циклограмма жасау.</p>

		<p>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.</p> <p>Аяқ жаттығулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «қыз куу»</p> <p><b>Аз қозғалмалы ойын:</b> «қол күрес»</p> <p><b>10<sup>25</sup>-10<sup>40</sup></b></p> <p><b>ҰҚ - Дене шынықтыру «Бөбек» тобы</b></p> <p><b>Тақырыбы:</b> «Бақалар»</p> <p><b>Міндеттері:</b> Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып,</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 куу»</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> упражнения</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.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «қызкуу»</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>кұрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.</p> <p><b>Сөздік қоры:</b> сапқа туру.</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 және ашыңыз, оларды айналдырыңыз, саусақтарыңызды қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз.</p> <p>Дене жаттығулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз. Аяқ жаттығулары.</p>	<p>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.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «қызқуу»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b> «қол күрес»</p> <p><b>10<sup>40</sup>-11<sup>00</sup> ҰҚ - Дене шынықтыру «Балдырған» тобы</b></p> <p><b>Тақырыбы:</b> «Қиын ауысу».</p> <p><b>Міндеттері:</b> сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің</p>	<p>арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату.</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 және ашыңыз, оларды 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</p>	
--	--	--	--	--	--

		<p>Аяғыңызды тізеңізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз.  <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 под сопровождение музыки.  <b>Общеразвивающие упражнения:</b> Упражнения для рук и плечевого пояса  Совершенствовать умение поднимать руки</p>	<p>бойымен жүру.  <b>Сөздік қоры:</b> журу, 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> «қолкүрес»</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 дальность (не менее 3,5-6,5 метра).</p>	<p>түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз.  <b>Қимылды ойын:</b> «қыз қуу»  <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>вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, 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 Совершенствовать умение поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и</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» <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 сантиметр сымның астына қолыңызбен</p>	<p>позицияларында қолды алға қарай қысыңыз және ашыңыз, оларды айналдырыңыз, саусақтарыңызды қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз. <b>Қимылды ойын:</b> «оқтау тартыс» <b>Азқозғалмалы ойын:</b> «қол күрес»  <b>11<sup>05</sup>-11<sup>30</sup></b> <b>ҰҚ - Дене шынықтыру «Ақбота» тобы</b> <b>Тақырыбы:</b> «Үнеіз жүр» <b>Міндеттері:</b> Заттардан өту арқылы жүру; шектелген бетте бүйірлік қадаммен. <b>Сөздік қоры:</b> Үста, жина. <b>Ритмикалық жаттығулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз. <b>Жалпы дамыту</b></p>	
--	--	--	--	---	--

		<p>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 вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на</p>	<p>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 кимылдарды 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 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> <b>ОД - Физическая культура группа «Колосок»</b> <b>Тема:</b> «Воробушик и кот» <b>Задача:</b> Обучать умению прыгать вверх</p>	
--	--	---	--	--	--

		<p>животе.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «көкпар»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b> «Асық ату»</p> <p><b>ҰҚ - Дене шынықтыру</b> 11<sup>05</sup>-11<sup>30</sup></p> <p><b>«Ақбота» тобы</b></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 жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.</p> <p><b>Сөздік қоры:</b> журу, әкел.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қол және иық белдеуі жаттығулары</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. Упражнения для ног.</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. Қолдың бүйірлік позицияларын дамыту, қолды алға қарай қысу және босату, оларды айналдыру, саусақтарды бүгу және тарату, оларды созу. Қолдарыңызды кеуденің 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,</p>		<p>Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.  <b>Подвижная игра:</b> «оқтау тартыс»  <b>Малоподвижная игра:</b> «Асық ату»</p>	
--	--	---	--	---	--

		<p>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> «оқтау тартыс»</p> <p><b>Аз қозғалмалы ойын:</b> «Үнсіздік»</p> <p><b>11<sup>35</sup>-12<sup>00</sup></b></p> <p><b>ОД - Физическая культура группа «Колосок»</b></p> <p><b>Тема:</b></p> <p><b>Задача:</b></p> <p><b>Словарный минимум:</b> тығыл, 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</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводять 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> «оқтау тартыс»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b> «қол күрес»</p>			
Біртіндеп өтеру, сауықтыру процедуралары	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 22 картотека (Физикалық белсенділік тідамыту) «Колосок» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 22 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Балдырған» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 22 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Бөбек» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 22 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Ручеек» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 22 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Ақбота» тобы
Баланың жеке даму картасы бойынша балалармен жеке жұмыс.	<p>Группа «Колосок»</p> <p><b>Игра:</b> «Веселый мяч»</p> <p><b>Задача:</b> Развивать умение метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра).</p> <p>1. Дуварова Дарья 2. Дуварова Мария 3. Жамбылова Инжу</p>	<p>«Балдырған» тобы</p> <p><b>Ойын:</b> «Қиын ауысу».</p> <p><b>Міндеттері:</b> сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың,</p>	<p>«Бөбек» тобы</p> <p><b>Ойын:</b> «Қиын ауысу».</p> <p><b>Міндеттері:</b> сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың,</p>	<p>Группа «Ручеек»</p> <p><b>Игра:</b> «Веселый мяч»</p> <p><b>Задача:</b> Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстоянии 2,5-5 м.).</p> <p>1. Бубенко Семён</p>	<p>«Ақбота» тобы</p> <p><b>Ойын:</b> «Үнсіз жүр»</p> <p><b>Міндеттері:</b> Заттардан өту арқылы жүру; шектелген бетте бүйірлік</p>

	4 Исрафилова Сафи 5 Кабдрашева Амалия	гимнастикалык скамейканын, бөрененің бойымен жүрү. 1 Батышп Максим 2 Базарбек Алтылап 3 Гариев Алап 4 Габиден Динмұхаммед 5 Дмитриева Афина	гимнастикалык скамейканын, бөрененің бойымен жүрү. 1 Досанов Ислам 2 Ермак Батыр 3 Есен Бекзат 4 Жакупбекова Айша 5 Жумагай Шах-Керім	2. Германчук Богдан 3. Дуваров Илья 4. Драгомерецкий Аслан 5. Кабенюк Мирон	кадаммен. 1. Дмитриев Елизар 2. Ермакұлы Ахмад 3. Есет Динмұхаммед 4. Жанайдар Аружан 5. Манжула Ксения
--	--	--	--	---	---

27.01.2025  
Тендерлер жиналышы  
Сейтбеков Ү