

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

беру бөлімі: «Дән» бөбекжайы МКҚК

Жоспардың құрылу кезеңі: 11-08.11.2024ж.

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

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Уалиева А.С.

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	16.12.2024	17.12.2024	18.12.2024	19.12.2024	20.12.2024
Таңғы жаттығу	(Комплекс №16) (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 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	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	10 ⁰⁰ - 10 ²⁰ ОД - Физическая культура группа «Ручеек»: «Непопадисы» 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	Құжаттама бойынша жұмыс, циклограмма жасау.

		<p>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.</p> <p>Дене жаттығулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз.</p> <p>Аяқ жаттығулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгiңiз, алға қарай түзетiңiз, қайтадан бүгiңiз және төмендетiңiз.</p> <p>Қимылды ойын: «Байға»</p> <p>Аз қозғалмалы ойын: «Тақия тастама»</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.</p> <p>Қимылды ойын: «Қамшы»</p> <p>Аз қозғалмалы ойын: «Қой көтеру»</p> <p>10²⁰-10³⁵</p> <p>ОД - Физическая культура группа «Ручеек»</p> <p>Тема: Лиса в курятнике»</p> <p>Задача: Подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 см. правым и левым боком вперед.</p> <p>Словарный минимум: тығыл, қаш.</p> <p>Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и</p>	<p>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. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Подвижная игра: «қызқуу»</p> <p>Малоподвижная игра: «Асық ату»</p> <p>10²⁰-10¹⁵</p> <p>ҰҚ - Дене шынықтыру «Балдырған» тобы</p> <p>Тақырыбы: «Тышқан қақпаны»</p> <p>Міндеттері: Жүгіру</p>	
--	--	---	---	--	--

		<p>қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз. Дене жаттығулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз. Аяқ жаттығулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгiңiз, алға қарай түзетiңiз, қайтадан 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: сапқа туру. Ритмические упражнения:</p>	<p>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: «Қамшы» Малоподвижная игра: «Қой көтеру»</p> <p>11⁰⁵-11³⁰ ОД - Физическая культура группа «Колосок» Тема: «Непопадись» Задача: Ходить по веревке, боковым приставным шагом, сохраняя равновесие. Словарный минимум: секір, жүгір. Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под</p>	<p>Аяғыңызды тізеңізге бүгiңiз, алға қарай түзетiңiз, қайтадан бүгiңiз және төмендетiңiз. Қимылды ойын: «Қыз қуу» Азқозғалмалы ойын: «Асық ату»</p> <p>10⁴⁵-11⁰⁰ ҰҚ - Дене шынықтыру «Бөбек» тобы Тақырыбы: «Тауық қорасындағы түлкі» Міндеттері: 50 см биіктікке көтерілген арқанның астына көтеріліңіз. оң және сол жағымен Алға. Сөздік қоры: тығыл, қаш. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз. Жалпы дамыту жаттығулары: Қол</p>	
--	--	---	---	--	--

		<p>10²⁵-10⁴⁰ ҰҚ - Дене шынықтыру «Бобек» 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 орындаңыз. Жалпы дамыту жаттығулары: Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдың бүйірлік позицияларында қолды алға қарай қысыңыз және ашыңыз, оларды айналдырыңыз, саусақтарыңызды</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. Подвижная игра: «Байга» Малоподвижная игра: «Тақия тастама»</p> <p>10⁴⁰-11⁰⁰ ҰҚ - Дене шынықтыру «Балдырған» 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</p>	<p>әдетте, шұлықта, бағанда бір-бірден, сайттың бір жағынан екінші жағына. 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 айналдырыңыз, саусақтарыңызды қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз. Дене жаттығулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз. Аяқ жаттығулары.</p>	
--	--	---	---	---	--

		<p>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 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</p>	<p>жаттыгулары: 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>сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз. Жалпы дамыту жаттығулары: Қолды алға, бүйірге, жоғары (бір мезгілде, кезекпен) көтеру, қолды позициялардан артқа қарай: қолды төмен, қолды белге көтеру қабілетін жетілдіру. Қолдарыңызды кеудеңіздің алдына қою, оларды бастың артына қойып, иықтарыңызды түзетіп, оларды екі жаққа жайып, төмендету қабілетін дамыту. Заттармен және заттарсыз жаттығулар жасаңыз. Қимылды ойын: «Қыз қуу» Азқозғалмалы ойын: «Қол күрес»</p> <p>11³⁵-12⁰⁰ ОД - Физическая культура группа</p>	
--	--	---	---	--	--

		<p>выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Упражнения для рук и плечевого пояса</p> <p>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</p>	<p>сопровождение музыки.</p> <p>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.</p> <p>Подвижная игра: «Камшы»</p> <p>Малоподвижная игра: «Кой көтеру»</p> <p>11³⁵-12⁰⁰</p> <p>ҰҚ - Дене шынықтыру «Ақбота» тобы</p> <p>Тақырыбы: «Таяқтан өт»</p> <p>Міндеттері: Еденнен көтерілген баспалдақтың рельстерінен өтуді үйрету.</p> <p>Сөздік қоры: ал, әкел.</p> <p>Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.</p> <p>Жалпы дамыту</p>	<p>мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдың бүйірлік позицияларында қолды алға қарай қысыңыз және ашыңыз, оларды айналдырыңыз, саусақтарыңызды қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз.</p> <p>Қимылды ойын: «Қамшы»</p> <p>Азқозғалмалы ойын: «Кой көтеру»</p> <p>11⁰⁵-11³⁰</p> <p>ҰҚ - Дене шынықтыру «Ақбота» тобы</p> <p>Тақырыбы: «Ұшатын доп»</p> <p>Міндеттері: Заттарды оң және сол қолмен (2,5-5 м қашықтықта), көлденең нысанаға қолмен төменнен лақтырыңыз.</p> <p>Сөздік қоры: ку, ұста.</p> <p>Ритмикалық жаттығулар: музыканың</p>	
--	--	--	--	--	--

		<p>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. Подвижная игра: «Байга» Малоподвижная игра: «Тақия тастама»</p> <p>ҰҚ - Дене шынықтыру 11⁰⁵-11³⁰ «Ақбота» тобы Тақырыбы: «Кім жақсы секіреді?» Міндеттері: Екі аяқпен орнында секіруді үйрету (10 секіру 2-3 рет серуендеумен ауысады); екі аяқпен, 2- 3 метр қашықтыққа алға жылжумен; оңға, солға, шеңберге бұрылумен. Сөздік қоры: секір, жүгір</p>		<p>«Колосок» Тема: «Десяточка» Задача: Совершенство вать умение прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой) Словарный минимум: ал, әкел. Ритмические упражнения: выполня ть 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.</p>	
--	--	--	--	--	--

		<p>Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз. Сөздік қоры: журу, әкел. Жалпы дамыту жаттығулары: Қол және иық белдеуі жаттығулары 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 бұту және тарату, оларды созу. Қолдарыңызды</p>		<p>Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Подвижная игра: «Кызқуу» Малоподвижная игра: «Асық ату»</p>	
--	--	---	--	---	--

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
кабілетін 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
«Колосою»

Тема: «Кто лучше
прыгнет?»

Задача: Учить прыгать

на месте на двух ногах
(10 прыжков 2-3 раза в
чередовании с ходьбой).

Словарный

минимум: тыгыл, каш.

Ритмические

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

Общеразвивающие
упражнения:

Упражнения для рук и
плечевого пояса. В
положениях руки в
стороны, вперед
сжимать и разжимать
кости, 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.

Подвижная
игра: «Байга»

Малоподвижная

Біртіндепкөтеру, сауықтырупроцедуралары	Ұйқыдан кейінгі сергіті № «16 картотека (Физикалық белсенділік тідамыту)«Колосок» тобы	<i>игра:«Асық ату»</i> Ұйқыдан кейінгі сергіті № 16 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту)«Балдырған» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 16 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Бөбек» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 16 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Ручеек» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 16 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Ақбота» тобы
Баланың жеке даму картасы бойынша балалармен жеке жұмыс.	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	«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	«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	Группа «Ручеек» Игра: «Непопадись» 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	«Ақбота» тобы Ойын: «Кім жақсы секіреді?» Міндеттері: Екі аяқпен орнында секіруді үйрету (10 секіру 2-3 рет серуендеумен ауысады); екі аяқпен, 2-3 метр кашықтыққа алға жылжумен; оңға, солға, шеңберге бұрылумен. 1. Амангелді Нұрасыл 2. Зиядов Батырхан 3. Базарбек Ерасыл 4. Байгарина Медина 5. Беркен Елхан

17.12.24
 проверено: *Гуля*
 Сабенова У.А