

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

№ 18

Білім беру бөлімі: «Дән» бөбекжайы МКҚК

Жоспардың құрылу кезеңі: 29.12-31.12.2025ж.

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Уалиева А.С.

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	29.12.2025	30.12.2025	31.12.2025	01.01.2026	02.01.2026
Таңғы жаттығу	(Комплекс №18) (Дене белсенділігін дамыту) 08.30 -08.40 - «Колосок» «Балдырған» 08.40-08.50 - «Ручеек» «Қарлығаш» 08.50 -09.00 - «Бөбек»				
Білім беру ұйымының кестесі	Ұйымдастырылған іс-шараларды өткізу үшін атрибуттар, спорттық жабдықтар, түрлі материалдар, ашық ойындарға арналған маскалар жасау.	$10^{00}-10^{20}$ ҰҚ - Дене тәрбиесі «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: «Батпақ арқылы» Міндеттері: Тепе-теңдікті 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 орындаңыз.	$10^{00}-10^{20}$ ҰҚ - Дене тәрбиесі «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: «Қиын ауысу». Міндеттері: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Сөздік қоры: журу, әкел. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс,		

		<p>Жалпы дамыту жаттыгулары: Қол мен иык белдеуіне арналған жаттыгулар. Қолды 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 айналанызға айналдырыңыз. Аяқ жаттыгулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгініз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгініз және төмендетіңіз.</p> <p>Қимылды ойын: «кыз қуу»</p> <p>Аз қозғалмалы ойын: «қол күрес»</p> <p>10²⁵-10⁴⁰ ҰҚ - Дене шынықтыру «Бобек» тобы Тақырыбы: «Батпақ</p>	<p>бұрын үйренген жаттыгулар мен қимылдарды орынданыз.</p> <p>Жалпы дамыту жаттыгулары: Қол мен иык белдеуіне арналған жаттыгулар. Қолды жоғары, Алға, бүйірге көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Аяқ жаттыгулары. Шұлыққа көтеріліп, аяғыңызды алға, артқа, бүйірге қойыңыз.</p> <p>Подвижная игра: «октау тартыс»</p> <p>Малоподвижная игра: «қол күрес»</p> <p>10²⁵-10⁴⁰ ҰҚ - Дене тәрбиесі «Бобек» тобы «Қиын ауысу». Міндеттері: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тактайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Сөздік қоры: жүру, әкел.</p>		
--	--	---	--	--	--

		<p>Аяк жаттыгулары. Аягыңызды тізенізге бүгүңіз, алга карай түзетіңіз, кайтадан бүгүңіз және төмендетіңіз.</p> <p>Қимылды ойын: «көкпар»</p> <p>Азқозғалмалы ойын: «кол күрес»</p> <p>10⁴⁵-11⁰⁵</p> <p>ОД - Физическое воспитание группы</p> <p>«Ручеек» Тема: «Веселый мяч»</p> <p>Задача: Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстоянии 2,5-5 м.).</p> <p>Словарный минимум: доп, әкел</p> <p>Программа «Тілге бойлау» (учить понимать и выполнять инструкции, правила игры)</p> <p>Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение</p>	<p>Программа «Тілге бойлау» (учить понимать и выполнять инструкции, правила игры)</p> <p>Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под 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 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>Подвижная игра: «Кыз куу»</p> <p>Малоподвижная игра: «кол күрес»</p>		
--	--	---	---	--	--

		<p>аркылы» Міндеттері: Тепе-тендікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы кадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) 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 тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз.</p>	<p>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: «октау тартыс» Малоподвижная игра: «кол күрес»</p> <p>10⁴⁵-11⁰⁵ ОД - Физическая воспитание группа «Ручеек» Тема:Проползи – не задень» Задача: Ползать между предметами, вокруг них. Словарный минимум: жет, қуып</p>		
--	--	---	--	--	--

		<p>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 поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и</p>	<p>«кокпар» <i>Атқолдмалы ойын:</i> «Асық ату» 11¹⁸-12⁰⁵ Физическое воспитание группы «Колосок» 11⁰⁵-11³⁰ Тема: «Веселый мяч» Задача: Развивать умение метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра). Словарный минимум: доп, жүгір. Программа «Тілге бойлау» (понимать и выполнять указания физ инструктора на казахском языке при проведении подвижных игр, национальных игр, спортивных упражнений) Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Общеразвивающие упражнения: Упражнения для рук и</p>		
--	--	--	---	--	--

		<p>музыка.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>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 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.</p>	<p>11¹⁰-11³⁵</p> <p>ҰҚ - Дене тәрбиесі «Балдырған» тобы</p> <p>«Оқудағы өрт сөндірушілер»</p> <p>Міндеттері: Биіктігі 40 сантиметр сымның астына қолыңызбен еденге, бүйірге тигізбестен көтерілу, доғаның астына көтерілу (биіктігі 50 сантиметр).</p> <p>Сөздік қоры: жүгір.</p> <p>Ритмикалық жаттығулар:</p> <p>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 алға, артқа, бүйірге қойыңыз.</p> <p>Қимылды ойын:</p>		
--	--	--	---	--	--

		<p>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>Подвижная игра: «көкпар»</p> <p>Малоподвижная игра: «Асық ату»</p> <p>11¹⁰-11³⁵</p> <p>ҰҚ - Дене тәрбиесі «Балдырған» тобы</p> <p>Тақырыбы: «Допты жүргізушіге»</p> <p>Міндеттері: Допты екі қолмен жоғары лақтыру, жоғары лақтыру және еденнен секіргеннен кейін екі қолмен ұстау (4-5 рет)</p> <p>Сөздік қоры: доп, әкел</p> <p>Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен кимылдарды орындаңыз.</p>	<p>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: «көкпар»</p> <p>Малоподвижная игра: «Асық ату»</p>		
--	--	---	---	--	--

		<p>Сөздік қоры: журу, әкел.</p> <p>Жалпы дамыту</p> <p>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 бұгу 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>подтягиваясь руками.</p> <p>Словарный минимум: тығыл, қаш.</p> <p>Программа «Тілге бойлау» (понимать и выполнять указания физ инструктора на казахском языке при проведении подвижных игр, национальных игр, спортивных упражнений)</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</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>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: «оқтау тартыс» Аз қозғалмалы ойын: «Үнсіздік»</p> <p>11³⁵-12⁰⁰ ОД - Физическое воспитание группы «Колосок» Тема: «Проползи – не задень» Задача: Учить умению ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе,</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>стоя на коленях. Упражнения для ног. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Подвижная игра: «октау тартыс» Малоподвижная игра: «кол күрес»</p>			
Біртіндеп көтеру, сауықтыру процедуралары	<p>Ұйқыдан кейінгі сергіті № 18 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Қарлығаш» тобы</p>	<p>Ұйқыдан кейінгі сергіті № 18 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Бөбек» тобы</p>	<p>Ұйқыдан кейінгі сергіті № 18 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Ручеек» тобы</p>		
Баланың жеке даму қартасы бойынша балалармен жеке жұмыс.	<p>Қарлығаш» тобы Ойын: «Батпақ арқылы» Міндеттері: Тепе- тендікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) 1.Бүркүтәлі Айлин 2.Ғалиаскар Зайнаб 3.Даурен Рамина 4.Есмагамбетов Алдияр 5.Жанар Аяулым</p>	<p>«Бөбек» тобы Ойын: «Батпақ арқылы» Міндеттері: Тепе- тендікті сақтай отырып, арқанмен, бөренемен, бүйірлік қадаммен жүріңіз. 1.Закревская Лиана 2.Кабиева Амина 3.Климович Савелий 4.Куанова Эмилия 5.Курманбаев Нияр</p>	<p>Группа «Ручеек» Игра: Проползи – не задень» Задача: Ползать между предметами, вокруг них. 1.Бабакова Милана 2.Бубенко Семён 3.Германчук Богдан 4.Дуваров Илья 5.Драгомерецкий Адлан 1.Бабакова Милана 2.Бубенко Семён 3.Германчук Богдан 4.Дуваров Илья 5.Драгомерецкий Адлан</p>		

29.12.2025 м
Тексерісі: Жаңа
Сабенова ҰА.