

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

№ 15

Білім беру бөлімі: «Дән» бөбекжайы МКҚК

Жоспардың құрылу кезеңі: 08.12-12.12.2025ж.

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Уалиева А.С.

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	08.12.2025	09.12.2025	10.12.2025	11.12.2025	12.12.2025
Таңғы жаттығу	(Комплекс №15) (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.	10⁰⁰-10²⁰ 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.	10⁰⁰-10²⁰ 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,	10⁰⁰-10²⁰ ҰҚ - Дене тәрбиесі «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: «Батпақ арқылы» Міндеттері: Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқанмен, бөренемен, бүйірлік қадаммен жүріңіз. Сөздік қоры: журу, әкел. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен	Құжаттама бойынша жұмыс, циклограмма жасау.

		<p>Жалпы дамыту жаттыгулары: Қол мен иық белдеуіне арналған жаттыгулар. Қолдың бүйірлік позицияларында қолды алға қарай қысыңыз және ашыңыз, оларды айналдырыңыз, саусақтарыңызды қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз. Дене жаттыгулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз. Аяқ жаттыгулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз.</p> <p>Қимылды ойын: «қыз қуу»</p> <p>Аз қозғалмалы ойын: «қол күрес»</p> <p>10²⁵-10⁴⁰</p> <p>ҰҚ - Дене шынықтыру «Бөбек» тобы</p> <p>Тақырыбы: «Батпак</p>	<p>бұрын үйренген жаттыгулар мен қимылдарды орынданыз.</p> <p>Жалпы дамыту жаттыгулары: Қол мен иық 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: «оқтау тартыс»</p> <p>Малоподвижная игра: «қол күрес»</p> <p>10²⁵-10⁴⁰</p> <p>ҰҚ - Дене тәрбиесі «Бөбек» тобы</p> <p>«Қиын ауысу».</p> <p>Міндеттері: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тактайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.</p> <p>Сөздік қоры: журу, әкел.</p>	<p>қимылдарды орынданыз.</p> <p>Жалпы дамыту жаттыгулары: Қол мен иық белдеуіне арналған жаттыгулар. Қолдың бүйірлік позицияларында қолды алға қарай қысыңыз және ашыңыз, оларды айналдырыңыз, саусақтарыңызды қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз. Дене жаттыгулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз. Аяқ жаттыгулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз.</p> <p>Қимылды ойын: «қыз қуу»</p> <p>Азқозғалмалы ойын: «Асық ату»</p>	
--	--	---	--	---	--

		<p>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. 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: «оқтау тартыс» Малоподвижная игра: «қол күрес» 10⁴⁵-11⁰⁵ ОД - Физическая воспитание группа «Ручеек» Тема:Проползи – не задень» Задача: Ползать между предметами, вокруг них. Словарный минимум: жет, қуып</p>	<p>10²⁵-10⁴⁰ ҰҚ - Дене тәрбиесі «Бөбек» тобы Тақырыбы: «Батпак арқылы» Міндеттері: Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқанмен, бөренемен, бүйірлік қадаммен жүріңіз. 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, Қимылды ойын:</p>	
--	--	---	---	---	--

		<p>Аяқ жаттыгулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз.</p> <p>Қимылды ойын: «көкпар»</p> <p>Азқозғалмалы ойын: «қол күрес»</p> <p>10⁴⁵-11⁰⁵</p> <p>ОД - Физическое воспитание группы «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: «қол күрес»</p>	<p>«кыз куу»</p> <p>Азқозғалмалы ойын: ««Асық ату»</p> <p>10⁴⁵-11⁰⁵</p> <p>ОД – Физическое воспитание группы «Ручеек»</p> <p>Тема: «Лягушки»</p> <p>Задача: Прыгать на месте на 2-х ногах, с продвижением вперед на расстоянии 2-3 м.</p> <p>Словарный минимум: жет, қуып, секіру.</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</p>	
--	--	---	---	---	--

		<p>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, 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 ҰҚ - Дене тәрбиесі «Балдырған» тобы «Оқудағы өрт сөндірушілер» Міндеттері: Биіктігі 40 сантиметр сымның астына қолыңызбен еденге, бүйірге тигізбестен көтерілу, доғаның астына көтерілу (биіктігі 50 сантиметр). Сөздік қоры: 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. Қимылды ойын:</p>	<p>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. Подвижная игра: «Кыз қуу» Малоподвижная игра: «Асық ату» 11¹⁰-11³⁵ ҰҚ - Дене тәрбиесі «Балдырған» тобы Тақырыбы: «Үнсіз жүр» Міндеттері:</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>«көкпар» <i>Азқозғалмалы ойын:</i> «Асық ату» 11³⁵-12⁰⁵ 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>Заттардан өту арқылы жүру; шектелген бетте бүйірлік қадаммен. Сөздік қоры: Ұста, жина. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен кимылдарды 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, нықтарыңызды түзетіп, оларды екі жаққа жайып, төмендету қабілетін</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 ҰҚ - Дене тәрбиесі «Балдырған» тобы 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 қимылдарды 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>дамыту. Заттармен және заттарсыз жаттығулар жасаңыз.</p> <p>Қимылды ойын: «көкпар»</p> <p>Азқозғалмалы ойын: «қол күрес»</p> <p>11³⁵-12⁰⁰ ОД – Физическое воспитание группы «Колосоқ» Тема: Воробушик и кот»</p> <p>Задача: Обучать умению прыгать вверх 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>Словарный минимум: доп.</p> <p>Программа «Тілге бойлау» (понимать и выполнять указания физ</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 кеудеңіздің алдына қойыңыз, оларды бастың артына қойып, иықтарыңызды түзетіңіз, оларды екі жаққа жайыңыз, төмен түсіріңіз. Заттармен және заттарсыз</p>		<p>инструктора на казахском языке при проведении подвижных игр, национальных игр, спортивных упражнений)</p> <p>Ритмические упражнения:</p> <p>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>Упражнения для туловища. Стоя ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы.</p>	
--	--	--	--	---	--

		<p>жатты улар жасыңыз, Дене жатты улары Қолды белбеуде ұстап, бүйірлерге бұрылу қабілетін жетілдіру, оларды бүйірлерге тарату (серпінді және тегіс), Солға, оңға, алға, артқа еңкейтіңіз. Тұрып, аяқтар бірге (және бөлек), алға еңкейіп, саусақтарыңызбен шұлық алыңыз, зағтарды 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>Упражнения для ног. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в сторону, разводя их в стороны из положения вперед. Подвижная игра: «оқтау тартыс» Малоподвижная игра: «Асық ату»</p>	
--	--	--	--	---	--

		<p>подтягиваясь руками. 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 разводите пальцы, вытягивать их. Упражнения для туловища. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и</p>			
--	--	--	--	--	--

				5. Дмитриева Афина	1. Жамбылова Инжу 2. Журавлева Полина 3. Зиядов Батырхан 4. Исрафилова Сафи 5. Кабдрашева Азания
--	--	--	--	--------------------	--

08 12. 25 м.
 Тендерлер: *Таш*
 Садырова Ч.А.