

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

№10

Білім беру бөлімі: «Ден» бөбекжайы МҚСҚ  
 Жоспардың құрылу кезеңі: 03.11-07.11.2025ж.  
 «Ручеек», «Қарлығаш», «Балдырған», «Колосок», «Бөбек» әр түрлі жастағы топтар  
 Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Уалиева А.С.

| Күн тәртібі                         | Дүйсенбі  | Сейсенбі   | Сәрсенбі  | Бейсенбі  | Жұма  |
|-------------------------------------|---|--|---|---|---|
| Таңғы жаттығу                       | (Комплексе №10)<br>(Дене белсенділігін дамыту)<br>08.30 -08.40 - «Колосок» «Балдырған»<br>08.40-08.50 - «Ручеек» «Қарлығаш»<br>08.50 -09.00 - «Бөбек» |  |   |   |   |
| Білім беру ұйымының кестесі бойынша | Ұйымдастырылған іс-шараларды өткізу үшін атрибуттар, спорттық жабдықтар, түрлі материалдар, ашық ойындарға арналған маскалар жасау.                   | $10^{00}-10^{20}$<br>ҰҚ - Дене тәрбиесі «Қарлығаш» тобы<br><b>Тақырыбы:</b> «Бақалар»<br><b>Міндеттері:</b> бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.<br><b>Сөздік қоры:</b> сапқа туру.<br><b>Ритмикалық жаттығулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен | $10^{00}-10^{20}$<br>ҰҚ - Ден тәрбиесі «Қарлығаш» тобы<br><b>Тақырыбы:</b> «Ең елгі»<br><b>Міндеттері:</b> тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.<br><b>Сөздік қоры:</b> журу,әкел.<br><b>Ритмикалық жаттығулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.<br><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды | $10^{00}-10^{20}$<br>ҰҚ - Дене тәрбиесі «Қарлығаш» тобы «Сырғанау-артқы емес»<br><b>Міндеттері:</b> 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.<br><b>Сөздік қоры:</b> журу,әкел.<br><b>Ритмикалық жаттығулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен | Құжаттама бойынша жұмыс, циклограмма жасау. |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>кимылдарды орындаңыз.</p> <p><b>Жалпы дамыту жасаттыгулары:</b> Қол мен иық 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. Аяқ жаттыгулары. 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</b></p> | <p>жоғары, Алға, бүйірге көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Аяқ жаттыгулары. Шұлыққа көтеріліп, аяғыңызды алға, артқа, бүйірге қойыңыз.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «қыз куу»</p> <p><b>Азқозғалмалы ойын:</b> «қол күрес»</p> <p><b>10<sup>25</sup>-10<sup>40</sup></b></p> <p><b>ҰҚ - Дене тәрбиесі «Бөбек» тобы</b></p> <p><b>Тақырыбы:</b> «Мысық пен тышқандар»</p> <p><b>Міндеттері:</b> 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағанда еңбектеу.</p> <p><b>Сөздік қоры:</b> жет, қуып</p> <p><b>Ритмикалық жасаттыгулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттыгулар мен қимылдарды орындаңыз.</p> <p><b>Жалпы дамыту жасаттыгулары:</b> Қол мен иық белдеуіне арналған</p> | <p>кимылдарды орындаңыз.</p> <p><b>Жалпы дамыту жасаттыгулары:</b> Қол мен иық 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. Аяқ жаттыгулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> көкпар»</p> <p><b>Азқозғалмалы ойын:</b> «Асық ату»</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  | <p><b>«Бобек» тобы</b><br/> <b>Тақырыбы:</b> «Бақалар»<br/> <b>Міндеттері:</b> Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.<br/> <b>Сөздік қоры:</b> сапқа туру.<br/> <b>Ритмикалық жаттығулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.<br/> <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>жаттығулар. Қолды жоғары, Алға, бүйірге көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Аяқ жаттығулары. Шұлыққа көтеріліп, аяғыңызды алға, артқа, бүйірге қойыңыз.<br/> <b>Подвижная игра:</b> «оқтау тартыс»<br/> <b>Малоподвижная игра:</b> «Асық ату»</p> <p><b>10<sup>45</sup>-11<sup>05</sup></b><br/> <b>ОД - Физическое воспитание группы «Ручеек»</b><br/> <b>Тема:</b> Проползи – не задень»<br/> <b>Задача:</b> Ползать между предметами, вокруг них.<br/> <b>Словарный минимум:</b> жет, қуып<br/> <b>Программа «Тілге бойлау» (учить выполнять инструкции на казахском языке, во время утренней гимнастики, физминуток.)</b><br/> <b>Ритмические упражнения:</b> выполнять знакомые, ранее</p> | <p><b>10<sup>25</sup>-10<sup>40</sup></b><br/> <b>ҰҚ - Дене тәрбиесі «Бобек» тобы «Сырғанау-артқы емес»</b><br/> <b>Міндеттері:</b> 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.<br/> <b>Сөздік қоры:</b> журу, әкел.<br/> <b>Ритмикалық жаттығулар:</b> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.<br/> <b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдың бүйірлік позицияларында қолды алға қарай қысыңыз және ашыңыз, оларды айналдырыңыз,</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>Дене жаттыгулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз. Аяқ жаттыгулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b><br/>«көкпар»<br/><b>Азқозғалмалы ойын:</b><br/>«қол күрес»</p> <p>10<sup>45</sup>-11<sup>05</sup><br/>ОД - Физическая культура группа<br/>«Ручеек»<br/><b>Тема:</b> «Веселый мяч»<br/><b>Задача:</b> Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстоянии 2,5-5 м.).<br/><b>минимум:</b> доп, әкел<br/><b>Программа «Тілге бойлау» (учить выполнять инструкции на казахском языке, во время утренней гимнастики,</b></p> | <p>выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.<br/><b>Общеразвивающие упражнения:</b><br/>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.<br/><b>Подвижная игра:</b><br/>«көкпар»<br/><b>Малоподвижная игра:</b><br/>«Асық ату»</p> <p>11<sup>10</sup>-11<sup>35</sup><br/><b>ҰҚ - Дене тәрбиесі «Балдырған» тобы</b><br/><b>Тақырыбы:</b> «Жылдам доп»<br/><b>Міндеттері:</b> Заттарды көлденең нысанаға (2-2,5 метр қашықтықта) оң</p> | <p>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><b>Қимылды ойын:</b><br/>көкпар»<br/><b>Азқозғалмалы ойын:</b> «Асық ату»</p> <p>10<sup>45</sup>-11<sup>05</sup><br/>ОД - Физическое воспитание группы<br/>«Ручеек»<br/><b>Задача:</b> «Веселый мяч»<br/><b>Задача:</b> Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстоянии 2,5-5 м.).<br/><b>Словарный минимум:</b> жет, қуып<br/><b>Программа «Тілге</b></p> |  |
|--|--|--|---|--|--|

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  | <p><b>физминуток.</b><br/> <b>Ритмичес кие упражнения:</b><br/>         выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.<br/> <b>Общеразвивающие упражнения:</b><br/>         Упражнения для рук и плечевого пояса<br/>         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</p> | <p>және сол қолмен лактыруды үйрету.<br/> <b>Сөздік қоры:</b> секір, жүгір<br/> <b>Ритмикалық жаттығулар:</b><br/>         музыканың сүйемелдеуімен тапыс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.<br/> <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.<br/> <b>Подвижная игра:</b> «оқтау тартыс»<br/> <b>Малоподвижная игра:</b> «қол күрес»<br/><br/>         11<sup>35</sup>-12<sup>00</sup><br/> <b>ОД - Физическое воспитание группы «Колосок»</b><br/> <b>Тема:</b> «Быстрый мяч»<br/> <b>Задача:</b> Учить метать предметы в горизонтальную цель (с</p> | <p>бойлау» (учить выполнять инструкции на казахском языке, во время утренней гимнастики, физминуток.<br/> <b>Ритмические упражнения:</b><br/>         выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.<br/> <b>Общеразвивающие упражнения:</b><br/>         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,</p> |  |
|--|--|--|---|--|--|

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  | <p>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 животе.</p> <p><b>Подвижная игра:</b><br/>«көкпар»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b><br/>«Асық ату»</p> <p><b>11<sup>10</sup>-11<sup>35</sup></b><br/> <b>ҰҚ - Дене тәрбиесі</b><br/> <b>«Балдырған» тобы</b><br/> <b>Тақырыбы:</b> «Допты жүргізушіге»<br/> <b>Міндеттері:</b> Допты екі қолмен жоғары лақтыру, жоғары лақтыру және еденнен секіргеннен кейін екі қолмен ұстау (4-5 рет)<br/> <b>Сөздік қоры:</b> доп, әкел<br/> <b>Ритмикалық</b></p> |  | <p>музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b><br/> 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.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b><br/> «оқтау тартыс»<br/> <b>Азқозғалмалы ойын:</b> ««Асық ату»</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p><b>жаттығулар:</b><br/> музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.<br/> <b>Сөздік қоры:</b> журу, әкел.<br/> <b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қол және иық белдеуі жаттығулары<br/> 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 кеудеңіздің алдына</p> |  | <p>11<sup>35</sup>-12<sup>00</sup><br/> ОД - Физическое воспитание группы «Колосок»<br/> <b>Тема:</b> «Донеси — не урони.<br/> <b>Задача:</b> Упражнять 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).<br/> <b>Словарный минимум:</b> сапқа тұру.<br/> <b>Программа «Тілге бойлау» (Учить названия подвижных и национальных игр на казахском языке, а также понимать и выполнять их правила.)</b></p> |  |
|--|--|--|--|--|--|

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  |  | <p>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, 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>11<sup>35</sup>-12<sup>00</sup><br/> <b>ОД – Физическое воспитание группы «Колосок»</b><br/> <b>Тема:</b> «Кто лучше прыгнет?»<br/> <b>Задача:</b> Учить прыгать на месте на двух ногах</p> |  | <p><b>Ритмические упражнения:</b><br/>         выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.<br/>         выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b><br/>         Упражнения для туловища. Стоя ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы.<br/>         Упражнения для ног. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.</p> |  |
|--|--|---|--|--|--|

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  |  | <p>(10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>Словарный минимум:</b><br/>тығыл, қаш.</p> <p>Программа «Тілге бойлау» (Учить названия подвижных и национальных игр на казахском языке, а также понимать и выполнять их правила.)</p> <p><b>Ритмические Ритмические упражнения:</b><br/>выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b><br/>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</p> |  | <p><b>Подвижная игра:</b><br/>«Кыз куу»</p> <p><b>Малоподвижная игра:</b> «Асық ату»</p> |  |
|--|--|---|--|--|--|

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях.<br/>Упражнения для ног.<br/>Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать.<br/><b>Подвижная игра:</b><br/>«Байга»<br/><b>Малоподвижная игра:</b><br/>«Асық ату»</p>   |   |  |  |
| Біртіндеп көтеру, сауықтыру процедуралары                | Ұйқыдан кейінгі сергіті № 10 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Қарлығаш» тобы  | Ұйқыдан кейінгі сергіті № 10 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Бөбек» тобы   | Ұйқыдан кейінгі сергіті № 10 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Ручеек» тобы   | Ұйқыдан кейінгі сергіті № 10 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Балдырған» тобы   | Ұйқыдан кейінгі сергіті № 10 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Колосок» тобы   |
| Баланың жеке даму картасы бойынша балалармен жеке жұмыс. | <p>«Қарлығаш» тобы<br/><b>Ойын:</b> «Кімнің допы ары қарай?»<br/><b>Міндеттері:</b> Заттарды оң және сол қолымен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық)<br/>1.Серік Бахытжан<br/>2.Серікбек Асылым<br/>3.Талап Нарқыз<br/>4.Шаншархан Жангир<br/>5. Абдракишева Аиша</p> | <p>«Бөбек» тобы<br/><b>Ойын:</b> «Ең епті»<br/><b>Міндеттері:</b> допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолымен тік нысанға. ( нысанға биіктігі -1,2 метр) лақтыру.<br/>.Закревская Лиана<br/>2.Кабиева Амина<br/>3.Климович Савелий<br/>4.Куанова Эмилия<br/>5.Курманбаев Нияр</p> | <p>Группа «Ручеек»<br/><b>Игра:</b> «Проползи – не задень»<br/><b>Задача:</b> Ползать между предметами, вокруг них<br/>1.Сивун Константин<br/>2.Трюхан Алиса<br/>3.Трюхан Василиса<br/>4.Ульман Денис<br/>5.Шмидт Диана</p> | <p>«Балдырған» тобы<br/><b>Ойын:</b> «Допты жүргізушіге»<br/><b>Міндеттері:</b> Допты екі қолмен жоғары лақтыру, жоғары лақтыру және еденнен секіргеннен кейін екі қолмен ұстау (4-5 рет)<br/>1.Балябин Максим<br/>2.Базарбек Алихан<br/>3.Гараев Алан<br/>Ғабиден<br/>4.Дмитриева Афина</p> | <p>Группа «Колосок»<br/><b>Игра:</b> «Воробушик и кот»<br/><b>Задача:</b> 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> |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

03. 11. 2025 m  
Percepisi: Faud  
Calendria F.A.