

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

№5

Білім беру бөлімі: «Дән» бөбекжайы МКҚК

Жоспардың құрылу кезеңі: 29.09-03.10.2025ж.

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Уалиева А.С.

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	29.09.2025	30.09.2025	01.10.2025	02.02.2025	03.10.2025
Таңғы жаттығу	(Комплекс №5) (Дене белсенділігін дамыту) 08.30 -08.40 - «Колосок» «Балдырған» 08.40-08.50 - «Ручеек» «Қарлығаш» 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.	$10^{00}-10^{20}$ ҰҚ - Дене тәрбиесі «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: «Бақалар» Міндеттері: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Сөздік қоры: сапқа туру. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген	$10^{00}-10^{20}$ ҰҚ - Ден тәрбиесі «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: «Кімнің допы ары қарай?» Міндеттері: Заттарды оң және сол қолымен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық) Сөздік қоры: журу,доп Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз. Жалпы дамыту	$10^{00}-10^{20}$ ҰҚ - Дене тәрбиесі «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: «Ең епті» Міндеттері: допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолымен тік нысанға. (нысанға биіктігі -1,2 метр) лақтыру. Сөздік қоры: доп,әкел. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын	Құжаттама бойынша жұмыс, циклограмма жасау.

		<p>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 бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз.</p> <p>Қимылды ойын: «қыз қуу»</p> <p>Аз қозғалмалы ойын: «қол күрес»</p>	<p>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: «қыз қуу»</p> <p>Аз қозғалмалы ойын: «Асық ату»</p> <p>10²⁵-10⁴⁰</p> <p>ҰҚ - Дене тәрбиесі «Бөбек» тобы</p> <p>Тақырыбы: «Қиын ауысу».</p> <p>Міндеттері: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.</p> <p>Сөздік қоры: журу, әкел.</p> <p>Ритмикалық</p>	<p>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>Қимылды ойын: «оқтау тартыс»</p> <p>Азқозғалмалы ойын: «қол күрес»</p> <p>10²⁵-10⁴⁰</p> <p>ҰҚ - Дене тәрбиесі «Бөбек» тобы</p> <p>Тақырыбы: «Тұзаққа түскен доп»</p> <p>Міндеттері: заттардың арасымен</p>	
--	--	--	--	---	--

		<p>10²⁵-10⁴⁰ ҰҚ - Дене шынықтыру «Бөбек» тобы Тақырыбы: «Бақалар» Міндеттері: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. 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>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»</p> <p>10⁴⁵-11⁰⁵ ОД - Физическое воспитание группы «Ручеек» Тема: «Проползи – не задень» Задача: Ползать между предметами, вокруг них.</p>	<p>доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Сөздік қоры: доп, 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</p>	
--	--	--	---	--	--

		<p>қысыңыз және жайыңыз, оларды созыңыз. Дене жаттығулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз. Аяқ жаттығулары. Аяғыңызды тізенізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз. Қимылды ойын: «көкпар» Азқозғалмалы ойын: «қол күрес»</p> <p>10⁴⁵-11⁰⁵ ОД - Физическая культура группа «Ручеек» Тема: «Веселый мяч» Задача: Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстоянии 2,5-5 м.). минимум: доп, әкел Ритмические упражнения: выполнять знакомые,</p>	<p>Словарный минимум: жет, қуып Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. 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. Подвижная игра: «қыз қуу» Малоподвижная игра:</p>	<p>айналдырыңыз. Аяқ жаттығулары. Аяғыңызды тізенізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз. Қимылды ойын: «қыз қуу» Азқозғалмалы ойын: «Асық ату»</p> <p>10⁴⁵-11⁰⁵ ОД - Физическое воспитание группы «Ручеек» Тема: «Лягушки» Задача: Прыгать на месте на 2-х ногах, с продвижением вперед на расстоянии 2-3 м. Словарный минимум: жет, қуып, секіру. Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и</p>	
--	--	--	---	---	--

		<p>ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</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</p>	<p>«кол күрес»</p> <p>11¹⁰-11³⁵</p> <p>ҰҚ - Дене тәрбиесі «Балдырған» тобы</p> <p>Тақырыбы: «Қиын ауысу».</p> <p>Міндеттері:</p> <p>сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тактайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.</p> <p>Сөздік қоры: журу, әкел.</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</p>	<p>движения под сопровождение музыки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>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: «қыз қуу»</p> <p>Малоподвижная игра: «Асық ату»</p>	<p>11¹⁰-11³⁵</p>
--	--	--	--	--	---

		<p>распрямлять плечи, разводите их в стороны, опускайте. Выполняйте 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</p>	<p>кезекпен). Аяк жаттыгулары. Шұлыққа көтеріліп, аяғыңызды алға, артқа, бүйірге қойыңыз. Подвижная игра: «октау тартыс» Малоподвижная игра: «қол күрес» 11³⁵-12⁰⁰ ОД - Физическое воспитание группы «Колосок» Тема: «Веселый мяч» Задача: Развивать умение метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра). Словарный минимум: доп, жүгір. Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Общеразвивающие упражнения: Упражнения для рук и</p>	<p>ҰҚ - Дене тәрбиесі «Балдырған» тобы Тақырыбы: «Үнсіз жүр» Міндеттері: Заттардан өту арқылы жүру; шектелген бетте бүйірлік кадаммен. 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</p>	
--	--	--	--	---	--

		<p>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>Подвижная игра: «көкпар»</p> <p>Малоподвижная игра: «Асық ату»</p> <p>11¹⁰-11³⁵</p> <p>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</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>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>Қимылды ойын: «көкпар»</p> <p>Азқозғалмалы ойын: «қол күрес»</p> <p>11³⁵-12⁰⁰</p> <p>ОД - Физическое воспитание группы «Колосок» Тема: «Воробушик и кот»</p> <p>Задача: Обучать умению прыгать вверх с места с касанием предмета,</p>	
--	--	--	---	--	--

		<p>жаттыгулар: музыканын сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттыгулар мен қимылдарды орындаңыз.</p> <p>Сөздік қоры: журу, әкел.</p> <p>Жалпы дамыту жаттыгулары: Қол және иық белдеуі жаттыгулары</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; шынтақпен бүгілген қолдармен айналмалы қозғалыстар жасау. Қолдың бүйірлік позицияларын дамыту, қолды алға қарай қысу және босату, оларды айналдыру, саусақтарды бұгу және тарату, оларды созу.</p>		<p>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>Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Упражнения для туловища. Стоя ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать</p>	
--	--	---	--	---	--

		<p>Қолдарыңызды кеудеңіздің 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, 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>Қимылды ойын: «оқтау тартыс»</p> <p>Аз қозғалмалы ойын: «Үнсіздік»</p> <p>11³⁵-12⁰⁰ ОД – Физическое воспитание группы «Колосок»</p>		<p>пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Упражнения для ног. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.</p> <p>Подвижная игра: «оқтау тартыс»</p> <p>Малоподвижная игра: «Асық ату»</p>	
--	--	--	--	--	--

		<p>Тема: «Ловишки с мячом»</p> <p>Задача: Развивать умение перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра).</p> <p>Словарный минимум: тьфыл, каш.</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 стоя на коленях.</p>			
--	--	--	--	--	--

		Упражнения для ног. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. <i>Подвижная игра:</i> «октау тартыс» <i>Малоподвижная игра:</i> «қол күрес»			
Біртіндеп көтеру, сауықтыру процедуралары	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 5 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Қарлығаш» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 5 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Бөбек» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 5 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Ручеек» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 5 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Балдырған» тобы	Ұйқыдан кейінгі сергіті № 5 картотека (Физикалық белсенділікті дамыту) «Колосок» тобы
Баланың жеке даму картасы бойынша балалармен жеке жұмыс.	Қарлығаш» тобы Ойын: «Кімнің допы ары қарай?» Міндеттері: Заттарды оң және сол қолымен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық) 1.Серік Бахытжан 2.Серікбек Асылым 3.Талап Нарқыз 4.Шаншархан Жангир 5. Абдракишева Аиша	«Бөбек» тобы Ойын: Бақалар» Міндеттері: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. 1.Закревская Лиана 2.Кабиева Амина 3.Климович Савелий 4.Куанова Эмилия 5.Курманбаев Нияр	Группа «Ручеек» Игра: «Лягушки» Задача: Прыгать на месте на 2-х ногах, с продвижением вперед на расстоянии 2-3 м. 1.Сивун Константин 2.Трюхан Алиса 3.Трюхан Василиса 4.Ульман Денис 5.Шмидт Диана	«Балдырған» тобы Ойын: «Үнсіз жүр» Міндеттері: Заттардан өту арқылы жүру; шектелген бетте бүйірлік қадаммен. 1.Балябин Максим 2.Базарбек Алихан 3.Гараев Алан Ғабиден 4.Дмитриева Афина 5.Жақсылық Әлихан	Группа «Колосок» Игра: «Ловишки мячом» Задача: Развивать умение перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). 1.Савицкая Амелия 2.Свистунов Дмитрий 3.Талдыкин Семен 4.Тимофеев Матвей 5.Флеер Лука

29.09.2025 ж.
Тексерілгені: *Григорьев*
Сабенова Ч.А.