

Балалардың өмірі мен тәрбиесі бөлімінің циклограммасы
Циклограмма планирования организации жизни и воспитания детей8

№11

Білім беру бөлімі: «Дән» бөбекжайы МКҚК

Жоспардың құрылу кезені: 10.11-14.11.2025ж.

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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Уалиева А.С.

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	10.11.2025	11.11.2025	12.11.2025	13.11.2025	14.11.2025
Таңғы жаттығу	(Комплекс №13) (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.	10⁰⁰-10²⁰ ҰҚ - Дене тәрбиесі «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: «Аю көпірмен жүреді» Міндеттері: арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр Сөздік қоры: сапқа туру. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.	10⁰⁰-10²⁰ ҰҚ - Дене тәрбиесі «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: «Ең епті» Міндеттері: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Сөздік қоры: журу, әкел. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз. Жалпы дамыту жаттығулары: Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды	10⁰⁰-10²⁰ ҰҚ - Дене тәрбиесі «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: «Аю көпірмен жүреді» Міндеттері: арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр Сөздік қоры: сапқа туру. Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.	Құжаттама бойынша жұмыс, циклограмма жасау.

		<p>Жалпы дамыту жаттыгулары: 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. Аяқ жаттығулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз.</p> <p>Қимылды ойын: көкпар»</p> <p>Аз қозғалмалы ойын: «қол күрес»</p> <p>10²⁵-10⁴⁰</p> <p>ҰҚ - Дене шынықтыру «Бөбек» тобы</p> <p>Тақырыбы: «Аю көпірмен жүреді»</p>	<p>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>Азқозғалмалы ойын: «қол күрес»</p> <p>10²⁵-10⁴⁰</p> <p>ҰҚ - Дене тәрбиесі «Бөбек» тобы</p> <p>Тақырыбы: «Мысық пен тышқандар»</p> <p>Міндеттері: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Сөздік қоры: жет, қуып</p> <p>Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындаңыз.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары: Қол мен иық белдеуіне арналған</p>	<p>Жалпы дамыту жаттыгулары: 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. Аяқ жаттығулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз.</p> <p>Қимылды ойын: көкпар»</p> <p>Аз қозғалмалы ойын: «қол күрес»</p> <p>10²⁵-10⁴⁰</p> <p>ҰҚ - Дене шынықтыру</p>	
--	--	---	---	---	--

		<p>Міндеттері: арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр.</p> <p>Сөздік қоры: сапқа туру.</p> <p>Сөздік қоры: сапқа туру.</p> <p>Ритмикалық жаттығулар: музыканың 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. Дене жаттығулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда допты айналаңызға</p>	<p>жаттығулар. Қолды жоғары, Алға, бүйірге көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Аяқ жаттығулары. Шұлыққа көтеріліп, аяғыңызды алға, артқа, бүйірге қойыңыз.</p> <p>Подвижная игра: «оқтау тартыс»</p> <p>Малоподвижная игра: «Асық ату»</p> <p>10⁴⁵-11⁰⁵</p> <p>ОД - Физическое воспитание группы «Ручеек»</p> <p>Тема: Проползи – не задень»</p> <p>Задача: Ползать между предметами, вокруг них.</p> <p>Словарный минимум: жет, қуып</p> <p>Программа «Тілге бойлау» (учить выполнять инструкции на казахском языке, во время утренней гимнастики, физминуток.)</p> <p>Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее</p>	<p>«Бобек» тобы</p> <p>Тақырыбы: «Аю көпірмен жүреді»</p> <p>Міндеттері: арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр.</p> <p>Сөздік қоры: сапқа туру.</p> <p>Сөздік қоры: сапқа туру.</p> <p>Ритмикалық жаттығулар: музыканың 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</p>	
--	--	--	---	---	--

		<p>айналдырыңыз. Аяқ жаттығулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз. Қимылды ойын: «қыз қуу» Азқозғалмалы ойын: «Асық ату»</p> <p>10⁴⁵-11⁰⁵ ОД - Физическая культура группа «Ручеек» Тема: «Лягушки» Задача: Прыгать на месте на 2-х ногах, с продвижением вперед на расстоянии 2-3 м. Словарный минимум: жет, қуып, Программа «Тілге бойлау» (учить выполнять инструкции на казахском языке, во время утренней гимнастики, физминуток.) Программа Ритмические упражнения:</p>	<p>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: «көкпар» Малоподвижная игра: «Асық ату»</p> <p>11¹⁰-11³⁵ ҰҚ - Дене тәрбиесі «Балдырған» тобы Тақырыбы: «Жылдам доп» Міндеттері: Заттарды көлденең нысанаға (2-2,5 метр қашықтықта) оң</p>	<p>жайыңыз, оларды созыңыз. Дене жаттығулары. Отырғанда және тізерлеп отырғанда допты айналаңызға айналдырыңыз. Аяқ жаттығулары. Аяғыңызды тізеңізге бүгіңіз, алға қарай түзетіңіз, қайтадан бүгіңіз және төмендетіңіз. Қимылды ойын: «қыз қуу» Азқозғалмалы ойын: «Асық ату»</p> <p>10⁴⁵-11⁰⁵ ОД - Физическая культура группа «Ручеек» Тема: «Лягушки» Задача: Прыгать на месте на 2-х ногах, с продвижением вперед на расстоянии 2-3 м. Словарный минимум: жет, қуып, Программа «Тілге бойлау» (учить выполнять инструкции на</p>	
--	--	---	--	---	--

		<p>выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>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</p>	<p>және сол қолмен лақтыруды үйрету.</p> <p>Сөздік қоры: секір, жүгір</p> <p>Ритмикалық жаттығулар: 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>Подвижная игра: «оқтау тартыс»</p> <p>Малоподвижная игра: «қол күрес»</p> <p>11³⁵-12⁰⁰</p> <p>ОД - Физическое воспитание группы «Колосок»</p> <p>Тема: «Быстрый мяч»</p> <p>Задача: Учить метать предметы в горизонтальную цель (с</p>	<p>казахском языке, во время утренней гимнастики, физминуток.)</p> <p>Программа Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>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</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</p>	<p>расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; Словарный минимум: секір, жүгір. Программа «Тілге бойлау» (Учить названия подвижных и национальных игр на казахском языке, а также понимать и выполнять их правила.) 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 ног. Подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону. Подвижная игра: «қыз куу» Малоподвижная игра: «қол күрес»</p>	<p>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. 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</p>	
--	--	---	---	--	--

		<p>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: «оқтау тартыс»</p> <p>Малоподвижная игра: «Асық ату»</p> <p>11¹⁰-11³⁵ ҰҚ - Дене тәрбиесі «Балдырған» тобы Тақырыбы: «Жылдам доп»</p> <p>Міндеттері: Доптарды екі қолмен және бір қолмен бастың артынан кедергілер арқылы лақтыру қабілетін дамыту (2 метр қашықтықтан)</p> <p>Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген</p>		<p>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 разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед</p>	
--	--	--	--	--	--

		<p>жаттығулар мен кимылдарды орындаңыз. Сөздік қоры: журу, әкел. Жалпы дамыту жаттығулары: Қол және нық 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 айналымы қозғалыстар жасау. Қолдың бүйірлік позицияларын дамыту, қолды алға қарай қысу және босату, оларды айналдыру, саусақтарды бүгу және тарату, оларды созу. Қолдарыңызды кеудеңіздің алдына қойыңыз, оларды бастың артына қойып, иықтарыңызды түзетіңіз, оларды екі</p>		<p>руки, плечи и голову, лежа на животе. Подвижная игра: «оқтау тартыс» Малоподвижная игра: «Асық ату» 11¹⁰-11³⁵ ҰҚ - Дене тәрбиесі «Балдырған» тобы Тақырыбы: «Жылдам доп» Міндеттері: Доптарды екі қолмен және бір қолмен бастың артынан кедергілер арқылы лақтыру қабілетін дамыту (2 метр қашықтықтан) Ритмикалық жаттығулар: музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен кимылдарды орындаңыз. Сөздік қоры: журу, әкел. Жалпы дамыту жаттығулары: Қол</p>	
--	--	---	--	--	--

		<p>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: «қол күрес»</p> <p>11³⁵-12⁰⁰ ОД – Физическое воспитание группы «Колосок» Тема: «Ловишки с мячом» Задача: Развивать умение перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра).</p>		<p>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 бұғу және тарату, оларды созу. Қолдарыңызды кеудеңіздің алдына қойыңыз, оларды бастың артына қойып, иықтарыңызды түзетіңіз, оларды екі жаққа жайыңыз,</p>	
--	--	---	--	---	--

		<p>Словарный минимум: тыгыл, каш.</p> <p>Программа «Тілге бойлау» (Учить названия подвижных и национальных игр на казахском языке, а также понимать и выполнять их правила.)</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. Упражнения для ног. Сгибать ногу в колене,</p>		<p>төмен түсіріңіз. Заттармен және заттарсыз жаттығулар жасаңыз. Дене жаттығулары Қолды белбеуде ұстап, бүйірлерге бұрылу кабинетін 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»» Аз қозғалмалы ойын: «қол күрес»</p> <p>11³⁵-12⁰⁰ ОД – Физическое воспитание группы «Колосок» Тема: «Ловишки мячом» Задача: Развивать умение</p>	
--	--	---	--	---	--

		<p>выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Подвижная игра: «қыз куу» Малоподвижная игра: «Асық ату»</p>		<p>перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Словарный минимум: тығыл, қаш. Программа «Тілге бойлау» (Учить названия подвижных и национальных игр на казахском языке, а также понимать и выполнять их правила.) Ритмические упражнения: выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Общеразвивающие упражнения: Упражнения для рук и плечевого пояса. В положениях руки в</p>	
--	--	--	--	--	--

	<p>заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жетпісінші Алинұр 2. Қанат Мерген 3. Қайрат Муслим 4. Қайырболат Айсултан 5. Құрманбай Баймұрат 	<p>айналып және заттардың арасымен еңбектеу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закревская Лиана 2. Кабиева Амина 3. Курманбаев Нияр 4. Қанат Дарын 5. Слипченко Макар 	<p>равновесие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мещенко Егор 2. Никоноров Демид 3. Омаров Рауап 4. Олар Богдан 5. Панов Артур 	<p>лақтыру және еденнен секіргеннен кейін екі қолмен ұстау (4-5 рет)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Балибин Максим 2. Базарбек Алихан 3. Гараев Алан 4. Ғабиден Дінмұхаммед 5. Дмитриева Афина 	<p>мәңгі екі қолмен и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жамбылова Инжу 2. Журавлева Полина 3. Зиядов Батырхан 4. Исрафилова Сафи 5. Кабдрашева Азалия
--	---	--	---	--	---

10.11.2025 м.
төрағасы: Жаидә
Сабитова Ә.А.