

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қыркүйек айы, 1-ші апта (05-09.09.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8,11

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңертенгі жаттығу	Қыркүйек айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Бір саппен жүру .Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен өкшемен ,аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, үйрек жүрісі,қос аятап секіру, жүгіру.(1,5-2мин) Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және	Әдістемелік, Шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Бір саппен жүру Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен өкшемен ,аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, үйрек жүрісі,қос аятап секіру, жүгіру.(1,5-2мин) Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға	Шынықтыру кеңестері. Спорттық элементтермен эстафеталық жарыстар өткізу.	1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Бір саппен жүру Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен өкшемен ,аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, үйрек жүрісі,қос аятап секіру, жүгіру.(1,5-2мин) Жалпы дамытушы жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айкасқан қолдарын

	жанына қарай созу; қол саусақтарын айқастыру "құлып", алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру. (7-8рет) Негізгі бөлім: Міндеті:Секіру,лақтыру, еңбектеу жаттығуларын жетілдіру,дамыту. 1.Секіру: Бір орында тұрып, алға қарай 3—4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру.(4рет) 2. Лақтыру:Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру(5мин) 3. Еңбектеу:Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу(4рет) Қимылды ойын: «Сақа тірес»№13		бұрылу, гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.(7-8рет) Негізгі қимылдар: Міндеттері: Тепе-теңдік сақтау және допты қағып алу жаттығуларын жетілдіру. Еңбектеу: 1.Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу(4-5рет) 2.Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып қағып алу(5мин) 3. Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру (4-5рет) Қимылды ойын: «Сақа тірес»№13		артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді).(7рет) Негізгі қимылдар: міндеттері: <i>Орнында тұрып, биіктікке секіруге үйрету.</i> <i>Допты лақтырып, қағып алу жаттығуларын дамыту.</i> 1.Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру (4-5рет) 2. Секіру: Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м)секіру.(4-5рет). 3. Лақтыру, қағып алу, домалату: допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4—5) рет Қимылды ойын: «Тауқурайдан»№20
--	--	--	--	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----”----- 2022 ж

Барис

ЦИКЛОГРАММА

Қыркүйек айы, 2-ші апта (12-16.09.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8,11

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңертенгі жаттығу	Қыркүйек айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	Кіріспе бөлім: Жүру жаттығулары: - аяқтың ұшымен қол жоғарыда. - қол желкеде, өкшемен жүру. - қол белде табанның сыртымен жүру. - қол белде табанның ішімен жүру. - отырып, жартылай отырып жүру. Жүгіру жаттығулары: - Түзу аяқты алға көтеріп жүгіру. - Түзу аяқты артқа	Әдістемелік, шығармашылық күн.	Кіріспе бөлім: Жүру жаттығулары: - аяқтың ұшымен қол жоғарыда. - қол желкеде, өкшемен жүру. - қол белде табанның сыртымен жүру. - қол белде табанның ішімен жүру. - отырып, жартылай отырып жүру. Жүгіру жаттығулары: - Түзу аяқты алға көтеріп жүгіру. - Түзу аяқты артқа	Қимылды ойындар Картотекасын жасау.	1.Кіріспе бөлім: Жүру жаттығулары: - аяқтың ұшымен қол жоғарыда. - қол желкеде, өкшемен жүру. - қол белде табанның сыртымен жүру. - қол белде табанның ішімен жүру. - отырып, жартылай отырып жүру. Жүгіру жаттығулары: - Түзу аяқты алға көтеріп жүгіру. - Түзу аяқты артқа лақтырып жүгіру. - Он жағымен жүгіру - Сол жағымен жүгіру.

	лақтырып жүгіру. - Он жағымен жүгіру - Сол жағымен жүгіру. Үздіксіз жүгіру Жалпы дамытушы жаттығуы №5 Негізгі бөлім: Міндеттері: Допты жоғары лақтырып қағып алуды және еңбектеуді дамыту. 1. Қағып алу : Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5) рет 2. Секіру: түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру(4рет). 3. Еңбектеу: Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу(4-5рет) Қимылды ойын: «Тауқурайдан» №20		лақтырып жүгіру. - Он жағымен жүгіру - Сол жағымен жүгіру. Үздіксіз жүгіру Жалпы дамытушы жаттығуы №5 Негізгі бөлім: Міндеттері: Еңбектеу және сатыға өрмелеп түсуді қалыптастырып дамыту. 1. Еңбектеу: Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу(4-5рет) 2. Секіру: Тік бағытта аяқты ашып, қосып секіру(4-5рет) 3. Өрмелеу. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.(4-5рет) Қимылды ойын: «Ақсүйек» №14.	Үздіксіз жүгіру Жалпы дамытушы жаттығуы №5 Негізгі бөлім: Міндеттері: Өрмелеу, лақтыру, тепе-теңдік сақтай білуді қалыптастыра отырып, жетілдіру. 1. Өрмелеу. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.(4-5рет) 2. Лақтыру: Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру(5мин) 3) Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру.(4-5рет) Қимылды ойын: «Ақсүйек» №14.
--	---	--	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қыркүйек айы, 3-ші апта (19-23.09.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8,11

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі 22.09.2022	Жұма 23.09.2022
Таңертенгі жаттығу	Қыркүйек айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен, өкшемен, аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру. Екеуден, үшеуден қатарға тұру. Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы үздіксіз 1,5-2мин жүгіру. Жалпы дамытушы жаттығу: Іштің бұлшық еттеріне (пресс)	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен, өкшемен, аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру. Екеуден, үшеуден қатарға тұру. Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы үздіксіз 1,5-2мин жүгіру. Жалпы дамытушы жаттығу: Іштің бұлшық еттеріне (пресс)	Көңілді әуендер: Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасап би элементтерін үйрету.	1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен, өкшемен, аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру. Екеуден, үшеуден қатарға тұру. Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы үздіксіз 1,5-2мин жүгіру. Жалпы дамытушы жаттығу: "Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; қол

	арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (5–6 рет). Негізгі қимылдар: Міндеттері: Тепе-теңдікті сақтауды, еңбектеу жаттығуларын қайталау, қимыл дағдыларын жетілдіру. 1 Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру. (4–5 рет) 2. Секіру: Оң және сол аяғын кезектестіріп секіру (4–5 рет). 3. Еңбектеу: Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей өту (4 рет) Қимылды ойын: «Қу түлкі» №1		арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (5–6 рет). Негізгі қимылдар: Міндеттері: Негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; 1. Еңбектеу: Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей өту (4 рет) 2. Лақтыру: Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру (5 мин) 3. Секіру: Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру. (4–5 рет) Қимылды ойын: «Қу түлкі» №1		саусақтарын айқастыру "құлып", алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру. Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу, гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру, алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру. (6 рет) Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру. (4–5 рет) 2. Өрмелеу: Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, түсу (4 рет) 3. Лақтыру: Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5) рет. Қимылды ойын: «Қу түлкі» №1
--	---	--	--	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:
№59 С.Н.Шапағатов
Б/Б Әдіскері
“-----”----- 2022 ж

Қарағай

ЦИКЛОГРАММА

Қыркүйек айы, 4-ші апта (26-30.09.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8,11

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңертенгі жаттығу	Қыркүйек айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру жаттығулары: - аяқтың ұшымен қол жоғарыда. - қол желкеде, өкшемен жүру. - қол белде табанның сыртымен жүру. - қол белде табанның ішімен жүру. - отырып, жартылай отырып жүру. Жүгіру жаттығулары: - Түзу аяқты алға көтеріп жүгіру.	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналуСапта бір қатармен,	Спорттық ойын элементтері: Баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру.	1.Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналуСапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары

- Түзу аяқты артқа лақтырып жүгіру. - Он жағымен жүгіру - Сол жағымен жүгіру. Үздіксіз жүгіру(2мин) Жалпы дамытушы жаттығу: Іштің бұлшық еттеріне (пресс) арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (5–6 рет). Негізгі қимылдар: Міндеті:Негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; 1. Лақтыру: Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5) рет. 2. Тепе-теңдік:	аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, нұсқаушының белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №6 Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Негізгі қимылдар: Міндеті: бұрын үйренген дене жаттығуларын қайталау, қимыл дағдыларын жетілдіру. 1.Секіру: Құрсаудан-құрсауға қос аяқтап тік бағытта секіру. (4-5рет) 2. Домалату:	көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, нұсқаушының белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №6 Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Негізгі қимылдар: Міндеті: Ептілік пен шапшандықты, үйлесімділікті дамыту. Секіру,тепе-теңдік дағдыларын қалыптастыру. 1. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру 2. Секіру: 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру(4рет). 3.Қағып алу:Допты екі қолымен көкірек тұсынан жоғарыға
--	--	--

	Гимнастикалық орындықта тепе-теңдік сақтап жүру (4-5рет) 2. Секіру: Құрсаудан-құрсауға қос аяқтап тік бағытта секіру. (4-5рет) Қимылды ойын: «Теңге алу»№26		Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату (4-5рет) 3.Еңбектеу:Доганың астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см), құрсаудың ішіне кіру(биіктігі 50 см)(4рет) Қимылды ойын: «Теңге алу»№26		лақтырып қағып алу(5мин). Қимылды ойын: «Арқан тартыс»
--	---	--	--	--	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----” 2022 ж.

ЦИКЛОГРАММА

Қазан айы, 1-ші апта (03-07.10.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8,11 топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 3.10.2022ж	Сейсенбі 4.10.2022ж	Сәрсенбі 5.10.2022ж	Бейсенбі 6.10.2022	Жұма 7.10.2022
Таңертенгі жаттығу	Қазан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру жаттығулары: - аяқтың ұшымен қол жоғарыда. - қол желкеде, өкшемен жүру. - қол белде табанның сыртымен жүру. - қол белде табанның ішімен жүру. - отырып, жартылай отырып жүру. Жүгіру жаттығулары: - Түзу аяқты алға көтеріп жүгіру.	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналуСапта бір қатармен,	Спорттық ойын элементтері: футбол. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату. Доппен затты айналдыра	1.Кіріспе бөлім: Жүру жаттығулары: - аяқтың ұшымен қол жоғарыда. - қол желкеде, өкшемен жүру. - қол белде табанның сыртымен жүру. - қол белде табанның ішімен жүру. - отырып, жартылай отырып жүру. Жүгіру жаттығулары: - Түзу аяқты алға көтеріп жүгіру. - Түзу аяқты артқа лақтырып жүгіру. - Он жағымен жүгіру

- Түзу аяқты артқа лақтырып жүгіру. - Он жағымен жүгіру - Сол жағымен жүгіру. Үздіксіз жүгіру(2мин) Жалпы дамытушы жаттығу: №9 Негізгі қимылдар: Міндеті:Негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; 1. Қағып алу:Допты екі қолымен көкірек тұсынан жоғарыға лақтырып қағып алу(5мин). 2. Жүру: оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу (5рет) 3.Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап жүгіру(4рет) Қимылды ойын: « Арқан тартыс»	аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, нұсқаушының белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №9 Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Негізгі қимылдар: Міндеті: бұрын үйренген дене жаттығуларын қайталау, қимыл дағдыларын жетілдіру. 1.Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап жүгіру(4рет) 2. Лақтыру:Алысқа дәлдеп лақтыру. (5рет) 3. Тепе-теңдік:Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-	жүру. Допты шұңқырға, қақпаға домалату. Допты қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу.	- Сол жағымен жүгіру. Үздіксіз жүгіру(2мин) Жалпы дамытушы жаттығу: №9 Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Негізгі қимылдар: Міндеті: Ептілік пен шапшаңдықты, үйлесімділікті дамыту. 1. Тепе-теңдік:Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен жүру(4рет) 2. Домалату: допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату(3рет) 3.Секіру: Гимн.орындық үстінен биіктіктен секіру. (3рет) Қимылды ойын: «Арқан тартыс»
--	--	--	--

			қолға ауыстыра отырып орындық үстімен жүру(4рет) Қимылды ойын: <i>« Арқан тартыс»</i>		
--	--	--	--	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қазан айы, 2-ші апта (10-14.10.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8,11 топ

Күн тәртібінің кезендері	Дүйсенбі 10.10.2022ж	Сейсенбі 11.10.2022ж	Сәрсенбі 12.10.2022ж	Бейсенбі 13.10.2022	Жұма 14.10.2022
Таңертенгі жаттығу	Қазан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №9, №10, №11, №12 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, айналу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту. Үздіксіз жүгіру(2мин) Жалпы дамытушы жаттығу: №10	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, айналу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту. Үздіксіз жүгіру(2мин) Жалпы дамытушы жаттығу: №10	Ойын картотекасын толтыру. Қимылды ойын: « Асық ату »	1.Кіріспе бөлім: Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, айналу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту. Үздіксіз жүгіру(2мин) Жалпы дамытушы жаттығу: №10 Негізгі қимылдар: Міндеті: Ептілік пен

	Негізгі қимылдар: Міндеті: 1.Секіру: Гимн.орындық үстінен биіктіктен секіру. (3рет) 2.Қағып алу: Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу (4рет) 3. Өрмелеу: Көлбеу басқышқа шығып түсу(4рет) Қимылды ойын: « Допты ал » Мақсаты:Шапшаңдыққа, ептілікке,жылдамдыққа үйрету.		Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Негізгі қимылдар: Міндеті:Қимыл дағдыларын жетілдіру. 1. Өрмелеу: Көлбеу басқышқа шығып түсу(4рет) 2.Тартылу: Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермеу (5–6 рет) 3.Лақтыру: Допты оң және сол қолмен лақтыру(5рет) Қимылды ойын: «Допты ал » Мақсаты:Шапшаңдыққа, ептілікке,жылдамдыққа үйрету.		шапшаңдықты, үйлесімділікті дамыту. 1.Лақтыру: Допты оң және сол қолмен лақтыру(5рет) 2.Футбол элементтері: Допты шұңқырға, қақпаға домалату. Допты қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу. (8 мин) Қимылды ойын: «Допты ал » Мақсаты:Шапшаңдыққа, ептілікке,жылдамдыққа үйрету.
--	--	--	--	--	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----”----- 2022 ж



ЦИКЛОГРАММА

Қазан айы, 3-ші апта (17-21.10.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: БІсқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8,11 топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 17.10.2022ж	Сейсенбі 18.10.2022ж	Сәрсенбі 19.10.2022ж	Бейсенбі 20.10.2022	Жұма 21.10.2022
Таңертенгі жаттығу	Қазан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден	Жаттығулар картотекасын толтыру. Спорттық ойын элементтері: Баскетбол. Футбол.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен

бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №12 Негізгі қимылдар: Міндеті: негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту;	бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №12 Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Негізгі қимылдар: Міндеті: Қимыл дағдыларын жетілдіру. 1. Домалату: Допты бір қатарға қойылған	тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №12 Негізгі қимылдар: Міндеті: Ептілік пен шапшаңдықты, үйлесімділікті дамыту. 1. Тепе-теңдік: Қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдік сақтап жүру. (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қойып жүру (3 рет)) 2. Секіру: Орнынан биіктікке қойылған затқа қолын тигізіп секіру. (4-3 рет) 3. Спорттық ойын элементтері:
--	---	---

	1. 2. Секіру: қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м)(3рет) 3. Домалату: Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.(3-4рет) Қимылды ойын: «Қу тұлкі»№1		заттар арасымен домалату.(3-4рет) 2. Домалату: Доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см)(3-4рет) 3. Тепе-теңдік: Қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдік сақтап жүру.(өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қойып жүру(3рет) Қимылды ойын: «Қу тұлкі»№1		Баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүру;(5мин) Қимылды ойын: Қимылды ойын: «Қу тұлкі»№1
--	---	--	--	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----”----- 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қыркүйек айы, 4-ші апта (24-28.10.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8,11 топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 24.10.2022ж	Сейсенбі 25.10.2022ж	Сәрсенбі 26.10.2022ж	Бейсенбі 27.10.2022	Жұма 28.10.2022
Таңертенгі жаттығу	Қазан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен,	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа	Ойын картотекасын толтыру. Эстафеталық жарыстар: « Асық ату » «Теңге алу»	1.Кіріспе бөлім: Жалпы дамытушы жаттығу: №10 Не Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған

	заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен жүгіру; Жалпы дамытушы жасаттығу: №11 Негізгі қимылдар: Міндеті: негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; 1. Спорттық ойын элементтері: Баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүру; (5 мин) 2. Тепе-теңдік: Гимнастикалық орындық үстімен жүру (4-3 рет) 3. Қағып алу: Алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алуды (арақашықтық 4-5 м). (3 рет) Қимылды ойын: «Қояндар» №5		қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен жүгіру; Жалпы дамытушы жасаттығу: №10 Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Негізгі қимылдар: Міндеті: қимыл дағдыларын жетілдіру. 1) Қағып алу: Алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алуды (арақашықтық 4-5 м). (3 рет) 2. Лақтыру: нысанаға құм салынған қапшықты, асықты дәлдеп лақтыру. 3. Еңбектеу: Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см) Қимылды ойын: Теңге алу» №26		заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен жүгіру; гізгі қимылдар: Міндеті: 1. Еңбектеу: Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см) 2. Тепе-теңдік: Қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдік сақтап жүру. (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қойып жүру) (3 рет) 3. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға сатысына қол мен аяқты алмастыра отырып өрмелеу. (3 рет) Қимылды ойын: Теңге алу» №26
--	--	--	--	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2022 ж

*Нәріс*ЦИКЛОГРАММА
Қараша айы, 1-ші апта (31-04.11.2022)

«Денсаулық» саласы МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Қарабалаева Тілектес

Мектепалды тобы: 11 топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 31.10.2022ж	Сейсенбі 1.11.2022ж	Сәрсенбі 2.11.2022ж	Бейсенбі 3.11.2022ж	Жұма 4.11.2022ж
Таңертенгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер			1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, алымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №2 Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Негізгі қимылдар: Міндеті: Допты қабырғаға лақтыру, секіру дағдыларын қалыптастыру. жетілдіру. 1) Еңбектеу: Гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу. (4рет) 2. Қағып алу: Допты қабырғаға ұрып қағып алу. (4рет) 3. Секіру: Еден үстіне қойылған доптың үстінен оң, сол аяқпен секіру. (4рет) Қимылды ойын: «Тауқурайдан» №20	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, алымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №1 Негізгі қимылдар: Міндеті: негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; 1. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға сатысына қол мен аяқты алмастыра отырып өрмелеу. (3рет) 2. Қағып алу: Допты екі қолмен жоғары лақтыру, қолды шапалақтау, тосып алу (5мин) 3. Еңбектеу: Гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу. (4рет) Қимылды ойын: «Тауқурайдан» №20	1.Кіріспе бөлім: Жалпы дамытушы жаттығу: №10 Не Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, алымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №2 Негізгі қимылдар: Міндеті: 1. Секіру: Еден үстіне қойылған доптың үстінен оң, сол аяқпен секіру. (4рет) 2. Тепе-теңдік: Бөрененің үстімен еңбектеуді, еніс тактай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау (3рет) 3. Лақтыру: Допты төменнен екі қолмен бір-біріне лақтыру (5мин) Қимылды ойын: Тенге алу» №26

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

“04” “11” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қараша айы, 2-ші апта (07-11.11.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Қарабалаева Тілектес

Мектепалды тобы: 11 топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 7.11.2022ж	Сейсенбі 8.11.2022ж	Сәрсенбі 9.11.2022ж	Бейсенбі 10.11.2022	Жұма 11.11.2022
Танертенгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер			1.Кіріспе бөлім: Түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №2 Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Негізгі қимылдар: Міндеті: лактыру, қағып алу жаттығуларын жетілдіру. 1. Лактыру: Алға қарай жылжып, қос қолмен допты лактырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); (4рет) 2. Қағып алу: Допты қабырғаға ұрып қағып алу. (4рет) 3. Спорттық ойын элементтері: Баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лактыру. (4-5рет)	1.Кіріспе бөлім: түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №7 Негізгі қимылдар: Міндеті: негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; 1. Лактыру: Допты төменнен екі қолмен бір-біріне лактыру (5мин) 2. Қағып алу: Допты екі қолмен жоғары лактыру, қолды шапалақтау, тосып алу (5мин) 3. Лактыру: Алға қарай жылжып, қос қолмен допты лактырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); (4рет) Қимылды ойын: « Арқан тартыс» Мақсаты: күш сынаса білуге, шапшаңдыққа, ептілікке үйрету.	1.Кіріспе бөлім: Түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №10 Не Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №2 Негізгі қимылдар: Міндеті: 1. Спорттық ойын элементтері:

			Қимылды ойын: « Арқан тартыс» Мақсаты: күш сынаса білуге, шапшаңдыққа, ептілікке үйрету.	Баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. (4-5рет) 2. Еңбектеу: Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды жерге тигізбей, бір қырындап өту(4рет) 3.Лақтыру: 3 м арақашықтықта екі қолмен кеуде тұсынан допты бір-біріне лақтыру(4рет) Қимылды ойын: «Орамал тастамақ» №24
--	--	--	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

“11” “11” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қараша айы, 3-ші апта (14-18.11.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру пұсқаушысы: Қарабалаева Тілектес

Мектепалды тобы: 11 топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 14.10.2022ж	Сейсенбі 15.11.2022ж	Сәрсенбі 16.11.2022ж	Бейсенбі 17.11.2022	Жұма 18.11.2022
Танертенгі жаттығу	Қараша айына арналған танертенгі жаттығулар кешені №4, №5, №6, №7 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер			1.Кіріспе бөлім: Түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №2 Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуесімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Негізгі қимылдар: Міндеті: Еңбектеу, лақтыру жаттығуларын жетілдіру. 1. Еңбектеу: Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см)(4-3рет) 2.Лақтыру:Алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); (4рет) 3. Лақтыру : Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру (4рет) Қимылды ойын: «Орамал тастамаю» №24	1.Кіріспе бөлім: Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүру. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №7 Негізгі қимылдар: Міндеті:Негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; 1. Лақтыру: 3 м арақашықтықта екі қолмен кеуде тұсынан допты бір-біріне лақтыру(4рет) 2. Секіру:	1.Кіріспе бөлім: Түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №10 Не Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №2 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, өрмелеу, спорттық ойын элементтерін дұрыс орындай білуді

				Ұзындыққа ксіру. (4рет) 3.Еңбектеу: Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см)(4-3рет) Қимылды ойын: « Арқан тартыс» Мақсаты: күш сынаса білуге,шапшаңдыққа, ептілікке үйрету.	калыптастыру. 1. Лактыру : Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру (4рет) 2. Өрмелеу: Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу (3рет) 3.Спорттық ойын элементтері: Хоккей. Берілген бағытта, қақпаға доптаякпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға енгізу. Қимылды ойын: «Орамал тастамақ»№24
--	--	--	--	--	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапагатов

б/б әдіскері

«12» 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қараша айы, 4-ші апта (21 - 25.11.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Қарабалаева Тілектес

Мектепалды тобы: 11 топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 21.11.2022ж	Сейсенбі 22.11.2022ж	Сәрсенбі 23.11.2022ж	Бейсенбі 24.11.2022ж	Жұма 25.11.2022ж
Таңертенгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №8, №9, №10, №11 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер			1.Кіріспе бөлім: Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Жалпы дамытушы жаттығу: №9 Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Негізгі қимылдар: Міндеті: Еңбектеу, лақтыру жаттығуларын жетілдіру. 1. Лақтыру: Алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); (4рет) 2.Еңбектеу: Төрт-тағандап доға астынан қырымен еңбектеу. (4рет) 3. Секіру:	1.Кіріспе бөлім: Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Жалпы дамытушы жаттығу: №8 Негізгі қимылдар: Міндеті: Негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; 1. Спорттық ойын элементтері: Хоккей. Берілген бағытта, қақпаға доптаяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға енгізу. (5мин) 2. Тепе-теңдік: әр қадам сайын допты алдынан немесе	1.Кіріспе бөлім: Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Жалпы дамытушы жаттығу: №11 Жалпы дамытушы жаттығу: №2 Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, лақтыру, Қағып алу жаттығуларын дұрыс нақты орындауларын жетілдіру. 1. Секіру: 20 см дейінгі биіктікке секіру (4-3рет) 2. Лақтыру: Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолмен қағып алу (тәсіл: бастың үстінен қос қолмен, жұптар арасының арақашықтығы 1,5 м)

			20 см дейінгі биіктіктікке секіру(4-3рет) Қимылды ойын: «Сақа тірес»№13	артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен жүру;(4рет) 3. Лактыру: Алға қарай жылжып, қос қолмен допты лактырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); (4рет) Қимылды ойын: « Аркан тартыс» Мақсаты: күш сынаса білуге,шапшаңдыққа, ептілікке үйрету.	(5мин) 3. Қағып алу: Допты екі қолмен жоғары лактыру, қолды шапалақтау, тосып алу(5мин) Қимылды ойын: «Қу түлкі»№1
--	--	--	---	---	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

“18” “11” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қараша айы, 5-ші апта (28 - 02.12.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Қарабалаева Тілектес

Мектепалды тобы: 11 топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 28.11.2022ж	Сейсенбі 29.11.2022ж	Сәрсенбі 30.11.2022ж	Бейсенбі 1.11.2022	Жұма 2.11.2022
Таңертенгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер			1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Бір саппен жүру Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен өкшемен аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, үйрек жүрісі, қос аятап секіру, жүгіру.(1,5-2мин) Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу, гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тактайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.(7-8рет) Негізгі қимылдар: Міндеттері: Тепе-теңдік сақтау және допты қағып алу жаттығуларын жетілдіру. Еңбектеу: 1.Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу(4-5рет) 2.Допты еденнен ыршытып жоғары	1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Бір саппен жүру .Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен өкшемен аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, үйрек жүрісі, қос аятап секіру, жүгіру.(1,5-2мин) Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол кеуденің алдында " қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; қол саусақтарын айкастыру "құлып", алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру. (7-8рет) Негізгі бөлім: Міндеті:Секіру,лақтыру, еңбектеу жаттығуларын жетілдіру,дамыту. 1.Секіру: Бір орында тұрып, алға қарай 3—4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру.(4рет) 2. Лактыру:Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лактыру(5мин) 3. Еңбектеу:Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу(4рет) Қимылды ойын: «Сақа тірес»№13	1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Бір саппен жүру Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен өкшемен аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, үйрек жүрісі, қос аятап секіру, жүгіру.(1,5-2мин) Жалпы дамытушы жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айкасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді).(7рет) Негізгі қимылдар: міндеттері: <i>Орнында тұрып, биіктікке секіруге үйрету. Допты лақтырып, қағып алу жаттығуларын дамыту.</i> 1.Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру (4-5рет) 2. Секіру: Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м)секіру.(4-5рет). 3. Лактыру, қағып алу, домалату: допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4—5) рет Қимылды ойын: «Тауқұрайдан»№20

			лақтырып қағып алу(5мин) 3. Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру (4-5рет) Қимылды ойын: «Сақа тірес»№13		
--	--	--	---	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:
№59 С.Н.Шапағатов
6/6 әдіскері
" " 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА
Қараша айы, 1-ші апта (31-04.11.2022)
«Денсаулық» саласы, МАД топ
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8 топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсе нбі 31.10.2022ж	Сейсенбі 01.11.2022ж	Сәрсенбі 02.11.2022ж	Бейсенбі 03.11.2022	Жұма 04.11.2022
Таңертенгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №2 Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Негізгі қимылдар: Міндеті: Допты қабырғаға лақтыру, секіру	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен –	1.Кіріспе бөлім: Жалпы дамытушы жаттығу: №10 Не Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №2 Негізгі қимылдар: Міндеті: 1. Секіру: Еден үстіне қойылған доптың үстінен оң, сол		

	дағдыларын қалыптастыру.жетілдіру. 1) Еңбектеу: Гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу.(4рет) 2. Қағып алу: Допты қабырғаға ұрып қағып алу.(4рет) 3.Секіру: Еден үстіне қойылған доптың үстінен оң, сол аяқпен секіру.(4рет) Қимылды ойын: «Тауқурайдан»№20	баяу, жылдам, орташа қарқынмен жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №2 Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Негізгі қимылдар: Міндеті: Допты қабырғаға лақтыру, секіру дағдыларын қалыптастыру.жетілдіру. 1) Еңбектеу: Гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу.(4рет) 2. Қағып алу: Допты қабырғаға ұрып қағып алу.(4рет) 3.Секіру: Еден үстіне қойылған доптың үстінен оң, сол аяқпен секіру.(4рет) Қимылды ойын: «Тауқурайдан»№20	аяқпен секіру.(4рет) 2.Тепе-теңдік: Бөрененің үстімен еңбектеуді,еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау(3рет) 3.Лақтыру: Допты төменнен екі қолмен бір-біріне лақтыру(5мин) Қимылды ойын: <i>Теңге алу»№26</i>	
--	---	--	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

“ ” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қараша айы, 2-ші апта (07-11.11.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8 топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 7.11.2022ж	Сейсенбі 8.11.2022ж	Сәрсенбі 9.11.2022ж	Бейсенбі 10.11.2022	Жұма 11.11.2022
Таңертеңгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №2 Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Негізгі қимылдар: Міндеті: лақтыру, қағып алу жаттығуларын жетілдіру. 1.Лақтыру: Алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып				

	алу (арақашықтығы 4–5 м); (4рет) 2. Қағып алу: Допты қабырғаға ұрып қағып алу.(4рет) 3. Спорттық ойын элементтері: Баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. (4-5рет) Қимылды ойын: « Арқан тартыс» Мақсаты: күш сынаса білуге,шапшаңдыққа, ептілікке үйрету.	2. Қағып алу: Допты қабырғаға ұрып қағып алу.(4рет) 3. Спорттық ойын элементтері: Баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. (4-5рет) Қимылды ойын: « Арқан тартыс» Мақсаты: күш сынаса білуге,шапшаңдыққа, ептілікке үйрету.	жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №2 Негізгі қимылдар: Міндеті: 1.Спорттық ойын элементтері: Баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. (4-5рет) 2. Еңбектеу: Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды жерге тигізбей, бір қырындап өту(4рет) 3.Лақтыру: 3 м арақашықтықта екі қолмен кеуде тұсынан допты бір-біріне лақтыру(4рет) Қимылды ойын: «Орамал тастамақ»№24	
--	---	---	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

“ ” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қараша айы, 4-ші апта (21 -25.11.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8 топ

Күн тәртібінің кезендері	Дүйсенбі 21.11.2022ж	Сейсенбі 22.11.2022ж	Сәрсенбі 23.11.2022ж	Бейсенбі 24.11.2022ж	Жұма 25.11.2022 ж
Таңертенгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №8,№9,№10,№11 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс- әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Жалпы дамытушы жаттығу: №9 Өздеріне таныс дене жаттығуларын	1.Кіріспе бөлім: Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Жалпы дамытушы жаттығу: №9 Өздеріне таныс дене жаттығуларын	1.Кіріспе бөлім: Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу.		

	музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Негізгі қимылдар: Міндеті: Еңбектеу,лақтыру жаттығуларын жетілдіру. 1 . Лақтыру:Алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); (4рет) 2.Еңбектеу:Төрт-тағандап доға астынан қырымен еңбектеу.(4рет) 3. Секіру: 20 см дейінгі биіктіктікке секіру(4-3рет) Қимылды ойын: «Сақа тірес»№13	музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Негізгі қимылдар: Міндеті: Еңбектеу,лақтыру жаттығуларын жетілдіру. 1 . Лақтыру:Алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); (4рет) 2.Еңбектеу:Төрт-тағандап доға астынан қырымен еңбектеу.(4рет) 3. Секіру: 20 см дейінгі биіктіктікке секіру(4-3рет) Қимылды ойын: «Сақа тірес»№13	Жалпы дамытушы жаттығу: №11 Жалпы дамытушы жаттығу: №2 Негізгі қимылдар: Міндеті:Секіру,лақтыру, Қағып алу жаттығуларын дұрыс нақты орындауларын жетілдіру. 1. Секіру: 20 см дейінгі биіктіктікке секіру(4-3рет) 2. Лақтыру: Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолмен қағып алу (тәсіл: бастың үстінен қос қолмен, жұптар арасының арақашықтығы 1,5 м) (5мин) 3. Қағып алу: Допты екі қолмен жоғары лақтыру, қолды шапалақтау, тосып алу(5мин) Қимылды ойын: «Қу түлкі»№1	
--	---	---	---	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

“ ” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қараша айы, 1-ші апта (01 - 02.12.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8 топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 28.11.2022ж	Сейсенбі 29.11.2022ж	Сәрсенбі 30.11.2022ж	Бейсенбі 01.12.2022	Жұма 02.12.2022
Таңертенгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер				1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Бір саппен жүру Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен өкшемен ,аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, үйрек жүрісі, қос аятап секіру, жүгіру.(1,5-2мин) Жалпы дамытушы жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айкасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді).(7рет)	

Негізгі қимылдар:

міндеттері:

*Орнында тұрып, биіктікке
секіруге үйрету.*

*Допты лақтырып, қағып алу
жаттығуларын дамыту.*

1.Тепе-теңдікті сақтау.

Заттардан аттап жүру

(4-5рет)

2. Секіру: Тізенің арасына

қапшықты қысып, қос аяқтап;

түзу бағытта (арақашықтығы 6
м)секіру.(4-5рет).

3. Лақтыру, қағып алу,

домалату: допты еденнен

ыршытып жоғары лақтырып,

қос қолмен қағып алу (4—5) рет

Қимылды ойын:

«Тауқурайдан»№20

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

" " " 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қараша айы, 3-ші апта (14 - 18.11.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8 топ

Күн тәртібінің кезендері	Дүйсенбі 14.11.2022ж	Сейсенбі 15.11.2022ж	Сәрсенбі 16.11.2022ж	Бейсенбі 17.11.2022	Жұма 18.11.2022
Танертенгі жаттығу	Қараша айына арналған танертенгі жаттығулар кешені №4,№5,№6,№7 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, кадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №2 Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Негізгі қимылдар: Міндеті: Еңбектеу,лақтыру жаттығуларын жетілдіру. 1 . Еңбектеу: Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см)(4-3рет) 2.Лақтыру:Алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); (4рет)	1.Кіріспе бөлім: Түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, кадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №2 Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Негізгі қимылдар: Міндеті: Еңбектеу,лақтыру жаттығуларын жетілдіру. 1 . Еңбектеу: Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см)(4-3рет) 2.Лақтыру:Алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м);	1.Кіріспе бөлім: Түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, кадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №10 Не Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, кадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; 2) Жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы,		

		3. Лактыру : Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру (4рет) Қимылды ойын: «Орамал тастамақ» №24	(4рет) 3. Лактыру : Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру (4рет) Қимылды ойын: «Орамал тастамақ» №24	түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен жүгіру; Жалпы дамытушы жаттығу: №2 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лактыру, өрмелеу, спорттық ойын элементтерін дұрыс орындай білуді қалыптастыру. 1. Лактыру : Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру (4рет) 2. Өрмелеу: Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу (3рет) 3. Спорттық ойын элементтері: Хоккей. Берілген бағытта, қақпаға доптаяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға енгізу. Қимылды ойын: «Орамал тастамақ» №24	
--	--	--	--	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

“ ” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қараша айы, 5-ші апта (28-02.12.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8 топ

Күн тәртібінің кезендері	Дүйсенбі 28.11.2022ж	Сейсенбі 29.11.2022ж	Сәрсенбі 30.11.2022ж	Бейсенбі 01.12.2022	Жұма 02.12.2022
Таңертеңгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Бір саппен жүру Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен өкшемен, аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, үйрек жүрісі, қос аятап секіру, жүгіру. (1,5-2мин) Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу, гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. (7-8рет)	1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Бір саппен жүру Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен өкшемен, аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, үйрек жүрісі, қос аятап секіру, жүгіру. (1,5-2мин) Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу, гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. (7-8рет)	1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Бір саппен жүру Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен өкшемен, аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, үйрек жүрісі, қос аятап секіру, жүгіру. (1,5-2мин) Жалпы дамытушы жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). (7рет)		

	Негізгі қимылдар: Міндеттері: Тепе-теңдік сақтау және допты қағып алу жаттығуларын жетілдіру. Еңбектеу: 1. Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу(4-5рет) 2. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып қағып алу(5мин) 3. Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру (4-5рет) Қимылды ойын: «Сақа тірес»№13	Негізгі қимылдар: Міндеттері: Тепе-теңдік сақтау және допты қағып алу жаттығуларын жетілдіру. Еңбектеу: 1. Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу(4-5рет) 2. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып қағып алу(5мин) 3. Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру (4-5рет) Қимылды ойын: «Сақа тірес»№13	Негізгі қимылдар: <i>міндеттері:</i> <i>Орнында тұрып, биіктікке секіруге үйрету.</i> <i>Допты лақтырып, қағып алу жаттығуларын дамыту.</i> 1. Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру (4-5рет) 2. Секіру: Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м)секіру.(4-5рет). 3. Лақтыру, қағып алу, домалату: допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5) рет Қимылды ойын: «Тауқурайдан»№20	
--	---	---	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

“-----” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА
Желтоқсан айы І – апта(01.12-02.12)
«Денсаулық» саласы

Мектепалды тобы: 11 топ

Күн тәртібінің кезендері	Дүйсенбі 28.11.2022ж	Сейсенбі 29.11.2022ж	Сәрсенбі 30.11.2022ж	Бейсенбі 1.11.2022	Жұма 2.11.2022
Таңертенгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер				1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Бір саппен жүру .Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен өкшемен ,аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, үйрек жүрісі,қос аятап секіру, жүгіру.(1,5-2мин) Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды	1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Бір саппен жүру Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен өкшемен ,аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, үйрек жүрісі,қос аятап секіру, жүгіру.(1,5- 2мин)

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

“-----”----- 2022

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Желтоқсан айы (05.12-09.12) II- апта

Мектепалды тобы: №11 топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 5.12.2022ж	Сейсенбі 6.12.2022ж	Сәрсенбі 7.12.2022ж	Бейсенбі 8.12.2022ж	Жұма 9.12.2022ж
Таңертенгі жаттығу	Желтоқсан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер			1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш

		кезектестіру;сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап,кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Міндеттері: Тепе-теңдік сақтау және допты қағып алу жаттығуларын жетілдіру. Негізгі қимылдар: 1. Еңбектеу: 1.Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу(3рет)	кезектестіру;сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап,кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Негізгі қимыл: Міндеті:Секіру,домалату , еңбектеу жаттығуларын жетілдіру,дамыту. 1.Секіру: Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта	қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап,кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Негізгі қимылдар: Міндеттері: Орнында тұрып, биіктікке секіруге үйрету. Допты лақтырып, қағып алу жаттығуларын дамыту. 1. Баскетбол: Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүру;(7мин) 2. Өрмелеу: Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу, көлбеу басқышпен өрмелеп
--	--	--	--	--

			2.Қағып-алу: Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу (5мин) 3. Баскетбол: Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүру;(7мин) Қимылды ойын: «Әтеш айқасы» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	(арақашықтығы 6 м); 2.Домалату: Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату (4рет) 3. Еңбектеу: Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу(3рет) Қимылды ойын: « Аңшылар мен қояндар» Мақсаты: Балаларды қоян болып секіруге, аңшыдан қорғануға үйрету.	гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу (3рет) 3. Еңбектеу: Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см) (4рет) Қимылды ойын: «Әтеш айқасы» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.
--	--	--	---	---	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері Ж.Тейі

“-----”----- 2022

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Желтоқсан айы (12.12-16.12) III- апта

Мектепалды тобы: №11топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 12.12.2022 ж	Сейсенбі 13.12.2022 ж	Сәрсенбі 14.12.2022ж	Бейсенбі 15.12.2022ж	Жұма 16.12.2022ж
Таңертенгі жаттығу	Желтоқсан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №5, №6, №7, №8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер			1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта

		тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу. Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Міндеттері: Тепе-теңдік сақтау және допты қағып алу жаттығуларын жетілдіру. Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м)(4рет) 2. Тепе-теңдік: Қосалқы қадаммен арқан бойымен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге кедір-бұдыр тактай үстімен жүру;	мен жүгіруді қайталап кезектестіру; сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу. Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Негізгі қимыл: Міндеті: Еңбектеу, лақтыру, секіру жаттығуларын жетілдіру, дамыту. 1. Еңбектеу: Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см) (4рет)	тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу. Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Негізгі қимылдар: Міндеттері: Допты тебу, қағып алу жаттығуларын дамыту. 1. Футбол: Берілген бағытқа допты оң және сола яқпен домалату. Доппен затты айналдыра жүру. Допты шұңқырға, қақпаға домалату. Допты қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу; (5мин) 2. Өрмелеу:
--	--	---	---	---

			(3рет) 3. Футбол: Берілген бағытқа допты оң және сола жақпен домалату. Доппен затты айналдыра жүру. Допты шұңқырға, қақпаға домалату. Допты қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу; (5мин) Қимылды ойын: «Апандағы аю» Мақсаты: Балалрдың қимыл-қозғалыстарын арттырып, ептілікке баулу.	2. Лақтыру: Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу (5мин) 3. Секіру: Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) (4рет) Қимылды ойын: «Апандағы аю» Мақсаты: Балалрдың қимыл-қозғалыстарын арттырып, ептілікке баулу.	Көлбеу басқышқа шығу (4рет) 3. Лақтыру: 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. (4рет) Қимылды ойын: «Бәйге»» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.
--	--	--	---	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері А.Темір

“-----”----- 2022

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Желтоқсан айы (19.12-23.12) IV- апта

Мектепалды тобы: №11 топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 19.12.2022 ж	Сейсенбі 20.12.2022 2ж	Сәрсенбі 21.12.2022ж	Бейсенбі 22.12.2022ж	Жұма 23.12.2022ж
Таңертенгі жаттығу	Желтоқсан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №9, №10, №11, №12 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер			1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;сапқа тұру,	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыраадымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш

		сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу. Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Негізгі қимылдар: 1. Еңбектеу: Доғаның астымен төрт тағандап, допты басымен итеріп еңбектеу; 2. Тепе-теңдік: Қосалқы қадаммен арқан бойымен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру	және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу. Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Негізгі қимыл: Міндеті: Лақтыру, секіру, еңбектеуді жетілдіру. 1. Лақтыру: 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. (4рет) 2. Секіру: Орнынан биіктікке секіру; (3рет) 3: Еңбектеу: доғаның астымен төрт тағандап, допты басымен итеріп еңбектеу; Қимылды ойын: «Аңшы» Мақсаты:	қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу. Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Негізгі қимылдар: Міндеттері: Далада таза ауада шаңғы тебуге үйрету. Спорттық жаттығулар: 1. Шаңғымен жүру. 2. Оң және сол аяқтарымен сырғанап отырып, бірінің артынан бірі кезектескен адыммен алға жылжу. Қиылысқан бос жерлермен жүру. Бір орнында тұрып айналып оңға, солға аттау, екі жаққа шеңбер жасау Қимылды ойын:
--	--	--	--	--

		(4рет) 3. Өрмелеу: Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайталау(3рет) Қимылды ойын: «Аңшы» Мақсаты: Балаларды шапшаңдыққа, ұйымшылдыққа үйрету.	Балаларды шапшаңдыққа ұйымшылдыққа үйрету.	Айдаһардың құйрығы» Мақсаты: Балалардың дене қимылдарын жетілдіре отырып бірлесе қимылдауға, ауызбіршілікке жетелеу.
--	--	---	--	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері И.Темір

“-----”----- 2022 ж

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Желтоқсан айы (26.12-30.12) V- апта

Мектепалды тобы: №11 топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 26.12.2022 ж	Сейсенбі 27.12.2022 ж	Сәрсенбі 28.12.2022ж	Бейсенбі 29.12.2022ж	Жұма 30.12.2022ж
Таңертенгі жаттығу	Желтоқсан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1, №12, №3, №14 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер			1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Балалар сап түзеп әуен ырғағымен залды айнала жүреді, түзу қолды жанынан жоғары көтеріп жүру; шапалақтау, түсіру; қолды артқа сермеу, алға, артқа айналдыру; қолды белге қойып аяқ ұшымен жүру; қолды желкеге қойып өкшемен жүру; қолды белге қойып тізені бүгіп жүру; теріс қарап жүру;	1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Балалар сап түзеп әуен ырғағымен залды айнала жүреді, түзу қолды жанынан жоғары көтеріп жүру; шапалақтау, түсіру; қолды артқа сермеу, алға, артқа айналдыру; қолды белге қойып аяқ ұшымен жүру; қолды желкеге қойып өкшемен жүру; қолды белге қойып тізені бүгіп жүру; теріс қарап жүру; Секіру: қолды белге қойып бір жанымен секіру; оң және сол	1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Балалар сап түзеп әуен ырғағымен залды айнала жүреді, түзу қолды жанынан жоғары көтеріп жүру; шапалақтау, түсіру; қолды артқа сермеу, алға, артқа айналдыру; қолды белге қойып аяқ ұшымен жүру; қолды желкеге қойып өкшемен жүру; қолды белге қойып тізені бүгіп жүру; теріс қарап жүру; Секіру: қолды белге қойып

		Секіру: қолды белге қойып бір жанымен секіру; оң және сол аяқты кезек көтеріп секіру; Жүгіру: қолды кеуде тұсқа ұстап жәй жүгіру; аяқты артқа лақтырып жүгіру; тізені көтеріп жүгіру Негізгі қимылдар: 1.Допты лақтыру : Допты кеуде тұсынан екі қолмен себетке лақтырып түсіруді қалыптастыру (3рет) 2. Ұзындыққа секіру: Бір орнында тұрып ұзындыққа секіру (арақашықтығы 60 см). (4рет) 3.Лақтырып қағып алу: Кішкентай допты бір қолмен лақтырып, екі қолмен қағып алу жаттығуларын қалыптастыру(4рет) Қимылды ойын: Қимылды ойын: «Сақина салу»№27	аяқты кезек көтеріп секіру; Жүгіру: қолды кеуде тұсқа ұстап жәй жүгіру; аяқты артқа лақтырып жүгіру; тізені көтеріп жүгіру; жәй жүгіру Негізгі қимыл: 1.Тепе-теңдік:. Көлбеу тақтай үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. (3рет) 2.Секіру: Қойылған жіптен оң және сол аяқпен секіру. (3рет) 3.Допты лақтыру : Допты кеуде тұсынан екі қолмен себетке лақтырып түсіруді қалыптастыру (3рет) Қимылды ойын: Қимылды ойын: «Сақина салу»№27	бір жанымен секіру; оң және сол аяқты кезек көтеріп секіру; Жүгіру: қолды кеуде тұсқа ұстап жәй жүгіру; аяқты артқа лақтырып жүгіру; тізені көтеріп жүгіру; жәй жүгіру Негізгі қимылдар: Міндеттері: Далада тазаауада шаңғы тебуге үйрету. Спорттық жаттығулар: 1.Шаңғымен жүру. 2.Оң және сол аяқтарымен сырғанай отырып, бірінің артынан бірі кезектескен адыммен алға жылжу. Қиылысқан бос жерлермен жүру. Бір орнында тұрып айналып оңға, солға аттау, екі жаққа шеңбер жасау Қимылды ойын: «Бақалар» Мақсаты: Балалардың дене қимылдарын жетілдіре отырып бірлесе қимылдауға, ауыз біршілікке жетелеу.
--	--	---	--	--

					ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5) рет Қимылды ойын: <i>«Тауқурайдан» №20</i>
--	--	--	--	--	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

“—” 2022 ж

Кара

ЦИКЛОГРАММА

Желтоқсан айы, 1-ші апта (01-02.12.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8 топ

Күн тәртібінің кезендері	Дүйсенбі 28.11.2022ж	Сейсенбі 29.11.2022ж	Сәрсенбі 30.11.2022ж	Бейсенбі 01.12.2022	Жұма 02.12.2022
Таңертенгі жаттығу	Желтоқсан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер				1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Бір саппен жүру Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен өкшемен ,аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, үйрек жүрісі, қос аятап секіру, жүгіру.(1,5-2мин) Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу, гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тактайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен	1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Бір саппен жүру Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен өкшемен ,аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, үйрек жүрісі, қос аятап секіру, жүгіру.(1,5-2мин) Жалпы дамытушы жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді).(7рет)

			тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.(7-8рет) Негізгі қимылдар: Міндеттері: Тепе-теңдік сақтау және допты қағып алу жаттығуларын жетілдіру. Еңбектеу: 1.Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу(4-5рет) 2.Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып қағып алу(5мин) 3. Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру (4-5рет) Қимылды ойын: «Сақа тірес»№13	Негізгі қимылдар: міндеттері: Орнында тұрып, биіктікке секіруге үйрету. Допты лақтырып, қағып алу жаттығуларын дамыту. 1. Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру (4-5рет) 2. Секіру: Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м)секіру.(4-5рет). 3. Лақтыру, қағып алу, домалату: допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5) рет Қимылды ойын: «Тауқурайдан»№20
--	--	--	---	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

“—” “—” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Желтоқсан айы, ІІ-ші апта (05-09.12.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8 топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 5.12.2022ж	Сейсенбі 6.12.2022ж	Сәрсенбі 7.12.2022ж	Бейсенбі 8.12.2022ж	Жұма 9.12.2022ж
Таңертенгі жаттығу	Желтоқсан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер		1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап,кедергілерден өту	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап,кедергілерден өту	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап,кедергілерден өту	

		арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Негізгі қимыл: Міндеті: Секіру, домалату, еңбектеу жаттығуларын жетілдіру, дамыту. 1. Секіру: Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м); 2. Домалату: Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату (4рет) 3. Еңбектеу: Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу (3рет) Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар» Мақсаты: Балаларды қоян болып секіруге, аңшыдан қорғануға үйрету.	баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Міндеттері: Тепе-теңдік сақтау және допты қағып алу жаттығуларын жетілдіру. Негізгі қимылдар: 1. Еңбектеу: 1. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу (3рет) 2. Қағып-алу: Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу (5мин) 3. Баскетбол: Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүру; (7мин) Қимылды ойын: «Әтеш айқасы» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	Негізгі қимылдар: Міндеттері: Орнында тұрып, биіктікке секіруге үйрету. Допты лақтырып, қағып алу жаттығуларын дамыту. 1. Баскетбол: Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүру; (7мин) 2. Өрмелеу: Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу, көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу (3рет) 3. Еңбектеу: Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см) (4рет) Қимылды ойын: «Әтеш айқасы» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	
--	--	--	--	---	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

“ ” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Желтоқсан айы, 2-ші апта (12-16.12.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8 топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 12.12.2022ж	Сейсенбі 13.12.2022ж	Сәрсенбі 14.12.2022ж	Бейсенбі 15.12.2022ж	Жұма 16.12.2022 ж
Таңертеңгі жаттығу	Желтоқсан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №5, №6, №7, №8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер		1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, кадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.Оңға, солға бұрылу.Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап,кедергілерден өту	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, кадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап,кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру;	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, кадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап,кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Негізгі қимылдар:	

		арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Негізгі қимыл: Міндеті: Еңбектеу, лақтыру, секіру жаттығуларын жетілдіру, дамыту. 1. Еңбектеу: Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см) (4рет) 2. Лақтыру: Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу (5мин) 3. Секіру: Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м)(4рет) Қимылды ойын: «Апандағы аю» Мақсаты: Балалрдың қимыл-қозғалыстарын арттырып, ептілікке баулу.	Міндеттері: Тепе-тендік сақтау және допты қағып алу жаттығуларын жетілдіру. Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м)(4рет) 2. Тепе-тендік: Қосалқы қадаммен арқан бойымен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге кедір-бұдыр тактай үстімен жүру; (3рет) 3. Футбол:Берілген бағытқа допты оң және сола якпен домалату. Доппен затты айналдыра жүру. Допты шұңқырға, қақпаға домалату. Допты қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу;(5мин) Қимылды ойын: «Апандағы аю» Мақсаты: Балалрдың қимыл-қозғалыстарын арттырып, ептілікке баулу.	Міндеттері: Допты тебу, қағып алу жаттығуларын дамыту. 1. Футбол:Берілген бағытқа допты оң және сола якпен домалату. Доппен затты айналдыра жүру. Допты шұңқырға, қақпаға домалату. Допты қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу;(5мин) 2.Өрмелеу: Көлбеу басқышқа шығу (4рет) 3. Лақтыру: 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.(4рет) Қимылды ойын: «Бәйге»» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	
--	--	--	---	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

“—” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Желтоқсан айы, 4-ші апта (19-23.12.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8 топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 19.12.2022ж	Сейсенбі 20.12.2022ж	Сәрсенбі 21.12.2022ж	Бейсенбі 22.12.2022ж	Жұма 23.12.2022ж
Таңертеңгі жаттығу	Желтоқсан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №9, №10, №11, №12 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас- тырылған іс-әрекеттер		1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап,кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен –	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап,кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен –	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу.Оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап,кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру;	

		баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Негізгі қимыл: Міндеті: Лактыру, секіру, еңбектеу ді жетілдіру. 1. Лактыру: 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лактыру. (4рет) 2. Секіру: Орнынан биіктікке секіру; (3рет) 3: Еңбектеу: доғаның астымен төрт тағандап, допты басымен итеріп еңбектеу; Қимылды ойын: «Аңшы» Мақсаты: Балаларды шапшаңдыққа, ұйымшылдыққа үйрету.	баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Негізгі қимылдар: 1. Еңбектеу: Доғаның астымен төрт тағандап, допты басымен итеріп еңбектеу; 2. Тепе-теңдік: Қосалқы қадаммен арқан бойымен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге кедір-бұдыр тактай үстімен жүру (4рет) 3. Өрмелеу: Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайталау (3рет) Қимылды ойын: «Аңшы» Мақсаты: Балаларды шапшаңдыққа, ұйымшылдыққа үйрету.	Негізгі қимылдар: Міндеттері: Далада таза ауада шаңғы тебуге үйрету. Спорттық жаттығулар: 1. Шаңғымен жүру. 2. Оң және сол аяқтарымен сырғанап отырып, бірінің артынан бірі кезектескен адыммен алға жылжу. Қиылысқан бос жерлермен жүру. Бір орнында тұрып айналып оңға, солға аттау, екі жаққа шеңбер жасау Қимылды ойын: <i>«Айдаһардың құйрығы»</i> Мақсаты: Балалардың дене қимылдарын жетілдіре отырып бірлесе қимылдауға, ауызбіршілікке жетелеу.	
--	--	---	---	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

“ ” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Желтоқсан айы, 5-ші апта (26 - 30.12.2022)

«Денсаулық» саласы, МАД топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды тобы: 8 топ

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 26.12.2022ж	Сейсенбі 27.12.2022ж	Сәрсенбі 28.12.2022ж	Бейсенбі 29.12.2022ж	Жұма 30.12.2022ж
Таңертенгі жаттығу	Желтоқсан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1, №12, №3, №14 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Балалар сап түзеп әуен ырғағымен залды айнала жүреді, түзу қолды жанынан жоғары көтеріп жүру; шапалақтау, түсіру; қолды артқа сермеу, алға, артқа айналдыру; қолды белге қойып аяқ ұшымен жүру; қолды желкеге қойып өкшемен жүру; қолды белге қойып тізені бүгіп жүру; теріс қарап жүру; Секіру: қолды белге қойып бір жанымен секіру; оң және сол аяқты кезек көтеріп секіру; Жүгіру: қолды кеуде тұсқа ұстап жәй жүгіру; аяқты артқа лақтырып жүгіру; тізені көтеріп жүгіру; жәй жүгіру Негізгі қимыл: 1.Тепе-теңдік: Көлбеу тақтай үстімен тепе-теңдік сақтап жүру.	1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Балалар сап түзеп әуен ырғағымен залды айнала жүреді, түзу қолды жанынан жоғары көтеріп жүру; шапалақтау, түсіру; қолды артқа сермеу, алға, артқа айналдыру; қолды белге қойып аяқ ұшымен жүру; қолды желкеге қойып өкшемен жүру; қолды белге қойып тізені бүгіп жүру; теріс қарап жүру; Секіру: қолды белге қойып бір жанымен секіру; оң және сол аяқты кезек көтеріп секіру; Жүгіру: қолды кеуде тұсқа ұстап жәй жүгіру; аяқты артқа лақтырып жүгіру; тізені көтеріп жүгіру; жәй жүгіру Негізгі қимылдар: 1.Допты лақтыру : Допты кеуде тұсынан екі қолмен	1.Кіріспе бөлім: Жүріс түрлері: Балалар сап түзеп әуен ырғағымен залды айнала жүреді, түзу қолды жанынан жоғары көтеріп жүру; шапалақтау, түсіру; қолды артқа сермеу, алға, артқа айналдыру; қолды белге қойып аяқ ұшымен жүру; қолды желкеге қойып өкшемен жүру; қолды белге қойып тізені бүгіп жүру; теріс қарап жүру; Секіру: қолды белге қойып бір жанымен секіру; оң және сол аяқты кезек көтеріп секіру; Жүгіру: қолды кеуде тұсқа ұстап жәй жүгіру; аяқты артқа лақтырып жүгіру; тізені көтеріп жүгіру; жәй жүгіру Негізгі қимылдар: Міндеттері: Далада тазаауада шаңғы тебуге үйрету. Спорттық жаттығулар: 1.Шаңғымен жүру.		

		(3рет) 2.Секіру: Қойылған жіптен оң және сол аяқпен секіру. (3рет) 3.Допты лақтыру : Допты кеуде тұсынан екі қолмен себетке лақтырып түсіруді қалыптастыру (3рет) Қимылды ойын: Қимылды ойын: «Сақина салу»№27	себетке лақтырып түсіруді қалыптастыру (3рет) 2. Ұзындыққа секіру: Бір орнында тұрып ұзындыққа секіру (арақашықтығы 60 см). (4рет) 3.Лақтырып қағып алу: Кішкентай допты бір қолмен лақтырып, екі қолмен қағып алу жаттығуларын қалыптастыру(4рет) Қимылды ойын: Қимылды ойын: «Сақина салу»№27	2.Оң және сол аяқтарымен сырғанап отырып, бірінің артынан бірі кезектескен адыммен алға жылжу. Қиылысқан бос жерлермен жүру. Бір орнында тұрып айналып оңға, солға аттау, екі жаққа шеңбер жасау Қимылды ойын: «Бақалар» Мақсаты: Балалардың дене қимылдарын жетілдіре отырып бірлесе қимылдауға, ауыз біршілікке жетелеу.	
--	--	--	--	--	--

Тексерілді:
 №59 С.Н.Шапағатов
 б/б әдіскері Нарас
 2023 жыл « _____ » _____

**Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
 Қаңтар айы (2.01-06.01) I-апта**

Мектеп алды: №11 тобы

Күнтәртібінің кезендері	Сәрсенбі 4.01.2023ж	Бейсенбі: 5.01.2023ж	Жұма 6.01.2023ж	
Танертенгіжатты ғу	Қаңтарайынаарналғантанертенгіжаттығуларкешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)			
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру Жүгіру: Шашырап, жұппен,	Әдістемелік, Шығарма-шылық күн. Қызықты ойындар «Кегли», «Хоккей»	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру Жүгіру: Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №2	

	қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №2 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жүгіру, секіру, тепе-тендік сақтау дағдыларын қалыптастыру; 1. Секіру: Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру (3-4 рет) 2. Еңбектеу: Кедергілер арасынан еңбектеу (3 рет) 3. Тепе-тендікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстіне қойылған текшелерден аттап жүру (3-4 рет) Қимылды ойын: «Аңшы» Мақсаты: Мергендікке, шапшаңдыққа, жылдамдыққа баулу.		Негізгі қимылдар: Міндеті: Тепе-тендікті сақтау, еңбектеу, қос аяқпен секіруді дамыту. 1. Тепе-тендікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстіне қойылған текшелерден аттап жүру (3-4 рет) 2. Еңбектеу: Төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м) (4 рет) 3. Секіру: Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру (3 рет) Қимылды ойын: «Аңшы» Мақсаты: Мергендікке, шапшаңдыққа, жылдамдыққа баулу.	
--	--	--	---	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

2023 жыл « _____ » _____

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Қаңтар айы (09.01-13.01) II-апта

Мектепалды :№11 тобы

Күntәртiбiнiң кезеңдерi	Дүйсенбi 9.01.2023ж	Сейсенбi: 10.01.2023ж	Сәрсенбi 11.01.2023ж	Бейсенбi 12.01.2023ж	Жұма 13.01.2023ж
Таңертенгi жаттығу	Қаңтар айына арналған таңертеңгi жаттығулар кешенi №5,№6,№7,№3 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсендiлiгi, ойын әрекетi)				
			1.Кiрiспе бөлiм: Жүру: Сапта бiр-бiрден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың iшкi және сыртқы қырымен жүру; тiзенi жоғары көтерiп жүру, заттардан бiр қырымен аттап жүру; белгi бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлi қарқында секiргiштен аттап жүру; Жүгiру: бiр сызыққа қойылған заттардың	1.Кiрiспе бөлiм: Жүру: Сапта бiр-бiрден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың iшкi және сыртқы қырымен жүру; тiзенi жоғары көтерiп жүру, заттардан бiр қырымен аттап жүру; белгi бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлi қарқында секiргiштен аттап жүру; . Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру Жүгiру: Шашырап, жұппен, қатармен бiр-бiрден, екеуден, үшеуден тiзенi жоғары көтерiп жүгiру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негiзгi қимылдар: Мiндетi: Өрмелеу, секiру, теңе-теңдiк сақтауды	1.Кiрiспе бөлiм: Жүру: Сапта бiр-бiрден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың iшкi және сыртқы қырымен жүру; тiзенi жоғары көтерiп жүру, заттардан бiр қырымен аттап жүру; белгi бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлi қарқында секiргiштен аттап жүру; Жүгiру: бiр сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергiлердiң арасымен өту арқылы «жыланша» жүгiру Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негiзгi қимылдар:

		арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: 1. Қағып алу: Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу(7мин) 2. Секіру: Тік бағытта қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру(3рет) 3. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға сатысына өрмелеп, түсу.(4-3рет) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Мақсаты: Шаппшаңдыққа, жылдамдыққа, күшілікке баулу.	жетілдіру. 1. Секіру: Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру(3рет) 2. Өрмелеу: Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу(4рет) 3. Қағып алу: Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу(7мин) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Мақсаты: Шаппшаңдыққа, жылдамдыққа, күшілікке баулу.	1. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға сатысына өрмелеп, түсу.(4-3рет) 2. Тепе-теңдік: Арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен жүру (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) (4-3рет) 3. Өрмелеу: Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып(4-3рет) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Мақсаты: Шаппшаңдыққа, жылдамдыққа, күшілікке баулу.
--	--	--	---	---

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері *А.Бейсен*

2023 жыл « _____ »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Қаңтар айы (23.01-27.01) IV-апта

Мектепалды: №11 тобы

Күнтәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 23.01.2023ж	Сейсенбі: 24.01.2023ж	Сәрсенбі 25.01.2023ж	Бейсенбі 26.01.2023ж	Жұма 27.01.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Қаңтар айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4, №5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
			1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру Жүгіру: Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лактыру, секіру, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар:

		Негізгі қимылдар: 1.Секіру: бір орында тұрып биіктікке секіру (4-3рет) 2. Еңбектеу:Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м) (4-3рет) 3.Лақтыру: 2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру(4рет) Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» Мақсаты: балаларды шапшандыққа әрі шыдамдылыққа,ұйымшылдыққа үйрету. Ойын шарты: Барлық балалар айнала шеңберге тұрып, «тышқан» мен «мысық» таңдайды. «Тышқандар» «мысықтан» қашады, дөңгелек ішінде жүруге болады. «Мысықты» балалар дөңгелек ішінен жібермейді.	1.Лақтыру: Нысанаға құм салынған қапшықты бастан асыра лақтыру (4рет) 2.Тепе-теңдік: Кедір-бұдыр тақтай(саты) үстімен тепе-теңдік сақтап жүру(3рет) 3.Секіру: бір орында тұрып биіктікке секіру (4-3рет); Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» Мақсаты: балаларды шапшандыққа әрі шыдамдылыққа,ұйымшылдыққа үйрету. Ойын шарты: Барлық балалар айнала шеңберге тұрып, «тышқан» мен «мысық» таңдайды. «Тышқандар» «мысықтан» қашады, дөңгелек ішінде жүруге болады. «Мысықты» балалар дөңгелек ішінен жібермейді.	1 Шанамен сырғанау: Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Сырғанау: Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау Қимылды ойын: «Қуыспак» Мақсаты: Жылдамдыққа, шапшандыққа,кеңістікті бағдарлауға үйрету.
--	--	--	---	--

Тексерілді:
 №59 С.Н.Шапағатов
 6/6 әдіскері Харбаев
 2023 жыл « » »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Қаңтар айы (16.01-20.01) III-апта

Мектапалды :№11 тобы

Күнтәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 16.01.2023ж	Сейсенбі: 17.01.2023ж	Сәрсенбі 18.01.2023ж	Бейсенбі 19.01.2023ж	Жұма 20.01.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Қаңтар айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №9,№10,№11,№12 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
			1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар:	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, заттардан бір қырымен аттап жүру; аяқтың ішкі және сыртқы қарқында секіргіштен аттап жүру; тізені жоғары көтеріп жүру. Жүбікөтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Жүгіру: Шашырап, жұппен, қатармқырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар:	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар:
			Міндеті: Өрмелеу,ла0тыру,тепе-теңдік сақтау 1.Өрмелеу: Гимнастикалық скамейка бойымен (4-3рет) 2.Тепе-теңдік: Арқан бойымен бір 3.Лақтыру: Допты екі қолымен бір-біріне (арақ (4-3рет)	Міндеті: Өрмелеу,ла0тыру,тепе-теңдік сақтау 1.Өрмелеу: Гимнастикалық скамейка бойымен (4-3рет) 2.Тепе-теңдік: Арқан бойымен бір 3.Лақтыру: Допты екі қолымен бір-біріне (арақ (4-3рет)	Міндеті: Өрмелеу,ла0тыру,тепе-теңдік сақтау 1.Өрмелеу: Гимнастикалық скамейка бойымен (4-3рет) 2.Тепе-теңдік: Арқан бойымен бір 3.Лақтыру: Допты екі қолымен бір-біріне (арақ (4-3рет)
			Қимылды ойын: « Асықты ал»	Қимылды ойын: « Асықты ал»	Қимылды ойын: « Асықты ал»

		1.Лақтыру: Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру (8мин) 2.Өрмелеу: Гимнастикалық орындық бойымен қолымен тартылу(3рет) 3.Лақтыру: Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. (4-3рет) Қимылды ойын: «Асықты ал» Мақсаты: Шеңбер бойымен жүгіруге, шапшаңдыққа, Жылдамдыққа үйрету.	Мақсаты: Шеңбер бойымен жүгіруге, шапшаңдыққа, Жылдамдыққа үйрету.	Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. (4-3рет) 2.Еңбектеу: Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу(3рет) 3.Лақтыру: Нысанаға құм салынған қапшықты бастан асыра лақтыру (4рет) Қимылды ойын: «Асықты ал» Мақсаты: Шеңбер бойымен жүгіруге, шапшаңдыққа, Жылдамдыққа үйрету.
--	--	--	---	---

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2022 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Ақпан айы (01-03.02) I-апта

Тобы: №8,11 Мад тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Күнтәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 30.01.2023ж	Сейсенбі: 31.01.2023ж	Сәрсенбі 1.02.2023ж	Бейсенбі 2.02.2023ж	Жұма 3.03.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Ақпан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,№5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
			1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Жалпы дамыту	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: 1.Секіру: бір орында тұрып биіктікке секіру (4-3рет) 2. Еңбектеу: Допты басымен итеріп,	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар:

			жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: 1.Секіру: бір орында тұрып биіктікке секіру (4-3рет) 2. Еңбектеу:Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м) (4-3рет) 3.Лақтыру: 2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру(4рет) Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа әрі шыдамдылыққа,ұйымшылдыққа үйрету. Ойын шарты: Барлық балалар айнала шеңберге тұрып, «тышқан» мен «мысық» таңдайды. «Тышқандар» «мысықтан» қашады, дөңгелек ішінде жүруге де болады. «Мысықты» балалар дөңгелек ішінен жібермейді.	төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м) (4-3рет) 3.Лақтыру: 2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру(4рет) Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа әрі шыдамдылыққа,ұйымшылдыққа үйрету. Ойын шарты: Барлық балалар айнала шеңберге тұрып, «тышқан» мен «мысық» таңдайды. «Тышқандар» «мысықтан» қашады, дөңгелек ішінде жүруге де болады. «Мысықты» балалар дөңгелек ішінен жібермейді	1 Шанамен сырғанау: Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Сырғанау: Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау Қимылды ойын: «Қуыспақ» Мақсаты: Жылдамдыққа, шапшаңдыққа,кеңістікті бағдарлауға үйрету.
--	--	--	---	--	---

Тексерілді:
 №59 С.Н.Шапағатов
 6/6 әдіскері _____
 2022 жыл « _____ » _____

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Ақпан айы (06-10.02) II-апта

Тобы: №8,11 Мад тобы

Күнтәртібі нің кезеңдері	Дүйсенбі 6.02.2023ж	Сейсенбі: 7.02.2023ж	Сәрсенбі 8.02.2023ж	Бейсенбі 9.02.2023ж	Жұма 10.03.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Ақпан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,№5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр

		(ұзындығы 20 м) жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №7 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтығы сантиметр)(3рет) 2. Қағып алу: допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). (4-5рет) 3. Еңбектеу: Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту (3рет) Қимылды ойын: «Аңшы» Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа әрі шыдамдылыққа, ұйымшылдыққа үйрету.	жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №7 Негізгі қимылдар: 1. Еңбектеу: Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту (3рет) 2. Секіру: алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру (3рет) 3. Тепе-теңдікті сақтау: Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. (3рет) Қимылды ойын: «Аңшы» Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа әрі шыдамдылыққа, ұйымшылдыққа үйрету.	жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №7 Негізгі қимылдар: 1. Шаңғымен жүру: Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу. 2. Оң және сол аяқтарымен сырғанау. 3. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу; Қимылды ойын: «Бақалар» Мақсаты: Шапшаңдыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.	жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №7 Негізгі қимылдар: 1. Шаңғымен жүру: Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу. 2. Оң және сол аяқтарымен сырғанау. 3. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу; Қимылды ойын: «Бақалар» Мақсаты: Шапшаңдыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.
--	--	--	--	---	---

Тексерілді:
№59 С.Н.Шапағатов
6/6 әдіскері Ч.Текер
2022 жыл « _____ » _____

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Ақпан айы (13-17.02) III-апта

Тобы: №8,11 Мад тобы

Күнтәртібі нің кезеңдері	Дүйсенбі 13.02.2023ж	Сейсенбі: 14.02.2023ж	Сәрсенбі 15.02.2023ж	Бейсенбі 16.02.2023ж	Жұма 17.03.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Ақпан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №6,№7,№8,№9 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Орташа қарқынмен	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Орташа қарқынмен	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Орташа қарқынмен	

1,5-2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.	адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Орташа 1,5-2 мин жүгіру; белгіленген жерге дейін тоқтамай жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.	1,5-2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.	белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.
Жалпы дамыту жаттығулары №8 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: биіктіктен секіру, (4-рет) 2. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. (3рет) 3. Тепе-теңдікті сақтау: Скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту (3рет) Қимылды ойын: «Аударыспақ» Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа әрі шыдамдылыққа, ұйымшылдыққа үйрету.	Жалпы дамыту жаттығулары №8 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау: Скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту (3рет) 3. Лақтыру: Себетке құм салынған қапшықты лақтыру (4рет) Қимылды ойын: «Аударыспақ» Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа әрі шыдамдылыққа, ұйымшылдыққа үйрету.	Жалпы дамыту жаттығулары №8 Негізгі қимылдар: 1 Шанамен сырғанау: Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Сырғанау: Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау Қимылды ойын: «Қамал» Мақсаты: Жылдамдыққа, шапшаңдыққа, кеңістікті бағдарлауға үйрету.	Жалпы дамыту жаттығулары №8 Негізгі қимылдар: 1 Шанамен сырғанау: Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Сырғанау: Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау Қимылды ойын: «Қамал» Мақсаты: Жылдамдыққа, шапшаңдыққа, кеңістікті бағдарлауға үйрету.

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2022 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Ақпан айы (20-24.02) IV-апта

Тобы: №8,11 Мад тобы

Күнтәртібі нің кезеңдері	Дүйсенбі 20.02.2023ж	Сейсенбі: 21.02.2023ж	Сәрсенбі 22.02.2023ж	Бейсенбі 23.02.2023ж	Жұма 24.03.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Ақпан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,№5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен

	жүру. Жүгіру: Орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, жүгіру. 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: 1. Лақтыру: Себетке құм салынған қапшықты лақтыру (4рет) 2. Өрмелеу: Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу (3рет) 4. Тепе-теңдікті сақтау: Кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру (3рет) Қимылды ойын: « Көкпар» Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа әрі шыдамдылыққа, кеңістікті бандарлауға үйрету.	арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау: Кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру (3рет) 3. Лақтыру: Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м) 4рет Қимылды ойын: « Көкпар» Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа әрі шыдамдылыққа, кеңістікті бандарлауға үйрету.	жүру. Жүгіру: Орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, жүгіру. 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: Шанамен сырғанау: 1. Бір-бірін шанамен сырғанату, 2. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Қимылды ойын: « Аңшы» Мақсаты: Жылдамдыққа, шапшаңдыққа, мергендікке үйрету.	арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: Шанамен сырғанау: 1. Бір-бірін шанамен сырғанату, 2. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Қимылды ойын: « Аңшы» Мақсаты: Жылдамдыққа, шапшаңдыққа, мергендікке үйрету.
--	---	---	--	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2022 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Ақпан айы (27-28.02) V-апта

Тобы: №8,11 Мад тобы

Күнтәртібі нің кезеңдері	Дүйсенбі 27.02.2023ж	Сейсенбі: 28.02.2023ж	Бейсенбі	Жұма
Таңертенгі жаттығу	Ақпан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,№5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)			
	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: 1. Лақтыру: Себетке құм салынған қапшықты лақтыру(4рет)			

	2.Өрмелеу: Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу(3рет) 4.Тепе-теңдікті сақтау: Кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру (3рет) Қимылды ойын: « Көкпар» Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа әрі шыдамдылыққа, кеңістікті бандарлауға үйрету.		
--	---	--	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2023 жыл « _____ »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Наурыз айы 2023жыл I- апта

Мектеп алды тобы: «№8,11»

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 27.02.2023	Сейсенбі 28.02.2023	Сәрсенбі 1.03.2023ж	Бейсенбі 2.03.2023ж	Жұма 3.03.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Наурыз айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер			Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар:	1.Кіріспе бөлім: 1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру Жүгіру: Шашырап, жұппен,	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар:

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

2023 жыл « »

**Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Наурыз айы 2023жыл (06-10.03) II- апта**

Мектеп алды тобы: «№8,11»

Күн тәртібінің кезендері	Дүйсенбі 6.03.2023 ж	Сейсенбі 7.03.2023ж	Сәрсенбі 8.03.2023ж	Бейсенбі 9.03.2023ж	Жұма 10.03.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Наурыз айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №2,№3,№4,№5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	8-Наурыз Жұру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Жүгіру: Шашырап, жұппен,				
	Жұру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Жүгіру: Шашырап, жұппен,				
	Жұру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Жүгіру: Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден,				

	қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1. Секіру. бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секір (3рет) 2. Лақтыру: Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен (4рет) 3. Еңбектеу: Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу (3рет) Қимылды ойын: «Допты тордан лақтыр» Мақсаты: Допты лақтыра білуге үйрету, топпен жарыса білуді ептілікке, шапшаңдыққа үйрету.	қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, Жалпы дамыту жаттығулары №1 1 Еңбектеу: Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу (3рет) 2. Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстіндегі заттардан аттап жүру. (3рет) 3. Қағып алу: Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу (5мин) Қимылды ойын: «Допты тордан лақтыр» Мақсаты: Допты лақтыра білуге үйрету, топпен жарыса білуді ептілікке, шапшаңдыққа үйрету.	қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, Жалпы дамыту жаттығулары №1 1 Еңбектеу: Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу (3рет) 2. Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстіндегі заттардан аттап жүру. (3рет) 3. Қағып алу: Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу (5мин) Қимылды ойын: «Допты тордан лақтыр» Мақсаты: Допты лақтыра білуге үйрету, топпен жарыса білуді ептілікке, шапшаңдыққа үйрету.
--	--	--	--

Тексерілді:
 №59 С.Н.Шапағатов
 6/6 әдіскері
 2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Наурыз айы 2023жыл (13-17.03)ІІІ- апта

Мектеп алды тобы: «№8,11»

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 13.03.2023	Сейсенбі 14.03.2023ж	Сәрсенбі 15.03.2023ж	Бейсенбі 16.03.2023ж	Жұма 17.03.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Наурыз айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер		1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп жүгіру,	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп жүгіру,

	№2 Негізгі қимылдар: Еңбектеу: 1. Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу(4-5рет) 2. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып қағып алу(5мин) 3. Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру (4-5рет) Қимылды ойын: «Сақа тірес»№13	Жалпы дамыту жаттығулары №2 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру (4-5рет) 2. Секіру: Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м)секіру.(4-5рет). 3. Лақтыру, қағып алу, домалату: допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5) рет Қимылды ойын: «Сақа тірес»№13	кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №2 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру (4-5рет) 2. Секіру: Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м)секіру.(4-5рет). 3. Лақтыру, қағып алу, домалату: допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5) рет Қимылды ойын: «Сақа тірес»№13	Жалпы дамыту жаттығулары №2 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру.(4рет) 2. Лақтыру:Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру(5мин) 3. Еңбектеу:Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу(4рет) Қимылды ойын: «Сақа тірес»№13
--	--	---	---	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Наурыз айы 2023жыл (20-24.03) IV- апта

Мектеп алды тобы: «8,11»

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 20.03.2023ж	Жұма 24.03.2023ж			
Таңертенгі жаттығу	Наурыз айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №9, №10 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер		.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: 1.Секіру: Құрсаудан-құрсауға қос аяқтап тік бағытта секіру. (4-5рет) 2. Домалату: Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату (4-5рет) 3.Еңбектеу: Доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см), құрсаудың ішіне кіру(биіктігі 50 см) Қимылды ойын: «Теңге алу» №26			

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Наурыз айы 2023жыл (27-31.03) V- апта

Мектеп алды тобы: «8,11»

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 27.03.2023 ж	Сейсенбі 28.03.2023ж	Сәрсенбі 29.03.2023ж	Бейсенбі 30.03.2023ж	Жұма 31.03.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Наурыз айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер		1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен,	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп,	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен

	«жыланша», шашырап түрлі бағытта жүгіру. жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру 2. Секіру: биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру(4рет). 3. Қағып алу: Допты екі қолымен көкірек тұсынан жоғарыға лақтырып қағып алу(5мин). Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Мақсаты: Күштілікке, күш сынаса білуге, жылдамдыққа үйрету.	түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1. Қағып алу: Допты екі қолымен көкірек тұсынан жоғарыға лақтырып қағып алу(5мин).2. Лақтыру: Алысқа дәлдеп лақтыру. (5рет) 3. Тепе-теңдік: Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен жүру(4рет) Қимылды ойын: « Арқан тартыс» Мақсаты: Күштілікке, күш сынаса білуге, жылдамдыққа үйрету.	жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдік: Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен жүру(4рет) 2. Домалату: допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату(3рет) 3. Секіру: Гимн.орындық үстінен биіктіктен секіру. (3рет) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Мақсаты: Күштілікке, күш сынаса білуге, жылдамдыққа үйрету	қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдік: Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен жүру(4рет) 2. Домалату: допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату(3рет) 3. Секіру: Гимн.орындық үстінен биіктіктен секіру. (3рет) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Мақсаты: Күштілікке, күш сынаса білуге, жылдамдыққа үйрету
--	---	---	--	---

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

2023 жыл « _____ » _____

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Сәуір айы 2023жыл (03-07.04) I- апта

Мад тобы: №8,11

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 3.04.2023	Сейсенбі 4.04.2023ж	Сәрсенбі 5.04.2023ж	Бейсенбі 6.04.2023ж	Жұма 7.04.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Сәуір айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4, №5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Бір қатарға бір-бірінен тұра алады, бір орында бұрылады; Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Бір қатарға бір-бірінен тұра алады, бір орында бұрылады; Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Бір қатарға бір-бірінен тұра алады, бір орында бұрылады; Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Бір қатарға бір-бірінен тұра алады, бір орында бұрылады; Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Бір қатарға бір-бірінен тұра алады, бір орында бұрылады; Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.

	Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру. Негізгі бөлім: 1. Кедергілер арасымен баяу жүгіру, секіру жаттығулары (4рет) 2. Секіру. Бірорында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет жүру мен кезектестіре отырып, 10 рет секіру) 3. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату (4рет) Қимылды ойын: «Сақа тірес» №13	Жүгіру: Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру. Негізгі қимылдар: 1. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату (4рет) 2. Гимнастикалық орындық үстінде жүріп келе жатып, ортасында кері бұрылу (3рет) 3. Кедергілерден секіруді (биіктігі 20 см) Қимылды ойын: «Сақа тірес» №13	өту орындау. Қимылдардың бірғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру. Негізгі қимылдар: 1. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан) (4рет) 2. 4–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см. 3. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; (3–4рет) Қимылды ойын: «Ақсүйек» №14	бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру. Негізгі қимылдар: 1. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан) (4рет) 2. 4–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см. 3. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; (3–4рет) Қимылды ойын: «Ақсүйек» №14
--	--	--	--	---

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапаратов

6/6 әдіскері

2023 жыл « _____ » _____

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Сәуір айы 2023жыл (10-14.04) II- апта

Мад тобы: №8,11

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 10.04.2023	Сейсенбі 11.04.2023ж	Сәрсенбі 12.04.2023ж	Бейсенбі 13.04.2023ж	Жұма 14.04.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Сәуір айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №6, №7, №8, №9, №10 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс- әрекеттер		1.Кіріспе бөлім: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Бір қатарға бір-бірінен тұра алады, бір орында бұрылады; Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Бір қатарға бір-бірінен тұра алады, бір орында бұрылады; Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Бір қатарға бір-бірінен тұра алады, бір орында бұрылады; Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Бір қатарға бір-бірінен тұра алады, бір орында бұрылады; Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты

	орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру. Негізгі бөлім: 1. Еңбектеу: 50 см жоғары көтерілген арканның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; (3-4рет) 2. Секіру. бір аяқпен оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м); (3рет) 3 допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); (4рет) Қимылды ойын : "Соқыр теке" Ойын мақсаты: Балалардың тілін дамыту, ойын шартын бұзбай ойнауға тәрбиелеу	сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру. Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдік: Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру. (3рет) 2. Қағып алу: допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). (3рет) 3. Футбол элементтері: Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. (5мин)) Қимылды ойын : "Соқыр теке" Ойын мақсаты: Балалардың тілін дамыту, ойын шартын бұзбай ойнауға тәрбиелеу.	орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру. Негізгі қимылдар: 1. Лақтыру: Допты екі қолымен бастан асыра нысанаға лақтыру. (4рет) 2. Секіру: Бір орында тұрып және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр); (3рет) 3. Велосипед : Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу (5мин) Қимылды ойын : "Соқыр теке" Ойын мақсаты: Балалардың тілін дамыту, ойын шартын бұзбай ойнауға тәрбиелеу.	орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру. Негізгі қимылдар: 1. Лақтыру: Допты екі қолымен бастан асыра нысанаға лақтыру. (4рет) 2. Секіру: Бір орында тұрып және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр); (3рет) 3. Велосипед : Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу (5мин) Қимылды ойын : "Соқыр теке" Ойын мақсаты: Балалардың тілін дамыту, ойын шартын бұзбай ойнауға тәрбиелеу.
--	--	---	--	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

2023 жыл « _____ » _____

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Сәуір айы (17-21.04) ІІІ-апта

Мад тобы: №8,11

Күнтәртібін інін кезеңдері	Дүйсенбі 17.04.2023	Сейсенбі: 18.04.2023ж	Сәрсенбі 19.04.2023ж	Бейсенбі 20.04.2023ж	Жұма 21.04.2023ж
Танертен гі жаттығу	Сәуір айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,№5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Бір қатарға бір-бірден тұра алады, бір орында бұрылады; Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.Қимылдардың	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Бір қатарға бір-бірден тұра алады, бір орында бұрылады; Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Бір қатарға бір-бірден тұра алады, бір орында бұрылады; Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Бір қатарға бір-бірден тұра алады, бір орында бұрылады; Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Бір қатарға бір-бірден тұра алады, бір орында бұрылады; Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен

	ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру:Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Өрмелеу, секіру, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. 1. Велосипед : Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу (5 мин) 2. Өрмелеу: Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу (4 рет) 3. Қағып алу: Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу (7 мин) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Мақсаты: Шаппшандыққа, жылдамдыққа, күшілікке баулу.	әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру:Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: 1. Қағып алу: Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу (7 мин) 2. Секіру: Тік бағытта қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру (3 рет) 3. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға сатысына өрмелеп, түсу. (4-3 рет) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Мақсаты: Шаппшандыққа, жылдамдыққа, күшілікке баулу.	әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру:Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: 1. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға сатысына өрмелеп, түсу. (4-3 рет) 2. Тепе-теңдік: Арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен жүру (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) (4-3 рет) 3. Футбол элементтері: Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. (5 мин) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Мақсаты: Шаппшандыққа, жылдамдыққа, күшілікке баулу.	әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру:Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: 1. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға сатысына өрмелеп, түсу. (4-3 рет) 2. Тепе-теңдік: Арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен жүру (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) (4-3 рет) 3. Футбол элементтері: Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. (5 мин) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Мақсаты: Шаппшандыққа, жылдамдыққа, күшілікке баулу.
--	---	--	--	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2023 жыл « » »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Сәуір айы (24-28.04) IV-апта

Мад тобы: №8,11

Күнтәртібінің кезеңдері	Сейсенбі: 25.04.2023ж	Сәрсенбі 26.04.2023ж	Бейсенбі 27.04.2023ж	Жұма 28.04.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Сәуір айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №6,№7,№8,№9,№10 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)			
	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Бір қатарға бір-бірден тұра алады, бір орында бұрылады; Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Бір қатарға бір-бірден тұра алады, бір орында бұрылады; Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Бір қатарға бір-бірден тұра алады, бір орында бұрылады; Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Бір қатарға бір-бірден тұра алады, бір орында бұрылады; Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын

бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Өрмелеу, секіру, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. 1. Футбол элементтері: Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. (5мин) 2. Секіру: бір орында тұрып және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр); (4рет) 3. Домалату: Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу (3-4рет) Қимылды ойын: «Үш орындық» Ойын мақсаты: Балаларды жылдамдыққа, шапшаңдыққа баулу. Ойын құралдары: орындықтар	бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1. Өрмелеу: гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, нықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. (3рет) 2. Секіру: Тік бағытта қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру (3рет) 3. Лақтыру: Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). (3рет) Қимылды ойын: «Үш орындық» Ойын мақсаты: Балаларды жылдамдыққа, шапшаңдыққа баулу. Ойын құралдары: орындықтар	музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: 1. Қағып алу: Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). (5-6рет) 2. Тепе-теңдік: Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру (4-3рет) 3. Самокат тебу: Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу (8мин) Қимылды ойын: ««Үш орындық» Ойын мақсаты: Балаларды жылдамдыққа, шапшаңдыққа баулу. Ойын құралдары: орындықтар	музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: 1. Қағып алу: Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). (5-6рет) 2. Тепе-теңдік: Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру (4-3рет) 3. Самокат тебу: Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу (8мин) Қимылды ойын: ««Үш орындық» Ойын мақсаты: Балаларды жылдамдыққа, шапшаңдыққа баулу. Ойын құралдары: орындықтар
---	--	---	---

Тексерілді:
 №59 С.Н.Шапағатов
 б/б әдіскері Қарао
 2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мамыр айы 2023жыл (1.05-05.05) 1- апта

Мектепалды тобы: №8,11

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 1.05.2023ж	Сейсенбі 2.05.2023ж	Сәрсенбі 3.05.2023ж	Бейсенбі 4.05.2023ж	Жұма 5.05.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Мамыр айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1-Мамыр	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, оңға, солға бұрылу, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Танымал дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру:Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа жерге дейін жылдамдыққа	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, оңға, солға бұрылу, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Танымал дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру:Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа жерге дейін жылдамдыққа	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, оңға, солға бұрылу, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Танымал дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру:Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа жерге дейін жылдамдыққа	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, оңға, солға бұрылу, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Танымал дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру:Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа жерге дейін жылдамдыққа Жалпы дамытушы жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі

		(ұзындығы 20 м) жүгіру. Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу, гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тактайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру.(7-8рет) Негізгі қимылдар: Міндеттері: <i>Тепе-теңдік сақтау және допты қағып алу жаттығуларын жетілдіру.</i> Еңбектеу: 1.Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу(4-5рет) 2.Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып қағып алу(5мин) 3. Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру (4-5рет) Қимылды ойын: <i>«Сақа тірес»№13</i>	(ұзындығы 20 м) жүгіру. Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу, гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тактайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру.(7-8рет) Негізгі қимылдар: Міндеттері: <i>Тепе-теңдік сақтау және допты қағып алу жаттығуларын жетілдіру.</i> Еңбектеу: 1.Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу(4-5рет) 2.Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып қағып алу(5мин) 3. Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру (4-5рет) Қимылды ойын: <i>«Сақа тірес»№13</i>	(ұзындығы 20 м) жүгіру. Жалпы дамытушы жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айкасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді).(7рет) Негізгі қимылдар: міндеттері: <i>Орнында тұрып, биіктікке секіруге үйрету.</i> <i>Допты лақтырып, қағып алу жаттығуларын дамыту.</i> 1.Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру (4-5рет) 2. Секіру: Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м)секіру.(4-5рет). 3. Лақтыру, қағып алу, домалату: допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5) рет Қимылды ойын: <i>«Тауқурайдан»№20</i>	жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді).(7рет) Негізгі қимылдар: міндеттері: <i>Орнында тұрып, биіктікке секіруге үйрету.</i> <i>Допты лақтырып, қағып алу жаттығуларын дамыту.</i> 1.Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру (4-5рет) 2. Секіру: Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м)секіру.(4-5рет). 3. Лақтыру, қағып алу, домалату: допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5) рет Қимылды ойын: «Тауқурайдан»№20
--	--	---	---	--	---

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Мамыр айы 2023 жыл (08.05-12.05) II- апта

Мектепалды тобы: №8,11

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі 10.05.2023ж	Бейсенбі 11.05.2023ж	Жұма 12.05.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Мамыр айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	8-Мамыр	9- Мамыр	Кіріспе бөлім: Жүру: Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа аттап жүру; белгі бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Сапқа түзу, сапқа қайта түру. Сапқа бір, екі, үш қатармен түру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа түру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта түру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен орындау. Қимылдардың ырғағын түзу бағытта адымдап жүру. Жұмыс орындау. Қимылдардың ырғағын	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Сапқа түзу, сапқа қайта түру. Сапқа бір, екі, үш қатармен түру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа түру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта түру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен орындау. Қимылдардың ырғағын түзу бағытта адымдап жүру. Жұмыс орындау. Қимылдардың ырғағын	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Сапқа түзу, сапқа қайта түру. Сапқа бір, екі, үш қатармен түру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа түру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта түру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен орындау. Қимылдардың ырғағын түзу бағытта адымдап жүру. Жұмыс орындау. Қимылдардың ырғағын

		музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Жалпы дамытушы жаттығу №5 Негізгі бөлім: Міндеттері: Өрмелеу, лақтыру, тепе-теңдік сақтай білуді қалыптастыра отырып, жетілдіру. 1. Өрмелеу. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу. (4-5 рет) 2. Лақтыру: Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру (5 мин) 3) Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру. (4-5 рет) Қимылды ойын: «Ақсүйек» №14.	үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жүгіру: Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Жалпы дамытушы жаттығу №5 Негізгі бөлім: Міндеттері: Өрмелеу, лақтыру, тепе-теңдік сақтай білуді қалыптастыра отырып, жетілдіру. 1. Өрмелеу. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу. (4-5 рет) 2. Лақтыру: Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру (5 мин) 3) Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру. (4-5 рет) Қимылды ойын: «Ақсүйек» №14.
--	--	---	---

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Мамыр айы 2023жыл ІІІ- апта

Мектепалды тобы: №8,11

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 15.05.2023ж	Сейсенбі 16.05.2023ж	Сәрсенбі 17.05.2023ж	Бейсенбі 18.05.2023ж	Жұма 19.05.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Мамыр айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс- әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Жүгіру:Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Жүгіру:Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Жүгіру:Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Жүгіру:Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Жүгіру:Орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа

		(ұзындығы 20 м) жүгіру. Негізгі қимылдар: Міндеттері: Тепе-теңдікті сақтауды, еңбектеу жаттығуларын қайталау, қимыл дағдыларын жетілдіру. 1. Лақтыру: Допты екі қолымен бір-біріне қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 1,5–2 м) алу (арақашықтығы 4–5 м). 2. Секіру: Оң және сол аяғын кезектестіріп секіру (4–5 рет). 3. Еңбектеу: Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей өту (4 рет) Қимылды ойын: «Қу түлкі» №1	жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; 1. Еңбектеу: Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей өту (4 рет) 2. Қағып алу: допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты лақтыру және алға аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру. (4–5 рет) 3. Секіру: Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру. (4–5 рет) Қимылды ойын: «Қу түлкі» №1	120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру. (4–5 рет) 2. Өрмелеу: Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, түсу (4 рет) 3. Лақтыру: Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5) рет. Қимылды ойын: «Қу түлкі» №1	120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру. (4–5 рет) 2. Өрмелеу: Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, түсу (4 рет) 3. Лақтыру: Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5) рет. Қимылды ойын: «Қу түлкі» №1
--	--	---	---	---	---

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

2023 жыл «

1. Чисел -

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Мамыр айы 2022жыл (22.05-26.05) IV-апта

Мектепалды тобы: №8,11

Сүн тәртібінің сезендері	Дүйсенбі 22.05.2023ж	Сейсенбі 23.05.2023ж	Сәрсенбі 24.05.2023ж	Бейсенбі 25.05.2023ж	Жұма 26.05.2023ж
Ғаңертенгі каттығу	Мамыр айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ғйымдас ырылған с-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

жүру.

Жүгіру: Орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100–120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.

Негізгі қимылдар:

Міндеті: Негізгі

қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту;

1. **Лақтыру:** Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5) рет.

2. **Тепе-теңдік:**

Гимнастикалық орындықта тепе-теңдік сақтап жүру (4–5 рет)

2. **Секіру:**

Құрсаудан-құрсауға қос аяқтап тік бағытта секіру. (4–5 рет)

Қимылды ойын:

«Теңге алу» №26

жүру.

Жүгіру: Орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100–120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.

Жалпы дамытушы жаттығу:

№6

Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау.

Негізгі қимылдар:

Міндеті: бұрын үйренген дене жаттығуларын қайталау, қимыл дағдыларын жетілдіру.

1. **Секіру:**

Құрсаудан-құрсауға қос аяқтап тік бағытта секіру. (4–5 рет)

2. **Домалату:**

Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату (4–5 рет)

3. **Еңбектеу:** Доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см), құрсаудың ішіне кіру (биіктігі 50 см) (4 рет)

Қимылды ойын:

«Теңге алу» №26

Жүгіру: Орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100–120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.

Жалпы дамытушы жаттығу: №6

Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау.

Негізгі қимылдар:

Міндеті: бұрын үйренген дене жаттығуларын қайталау, қимыл дағдыларын жетілдіру.

1. **Секіру:**

Құрсаудан-құрсауға қос аяқтап тік бағытта секіру. (4–5 рет)

2. **Домалату:**

Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату (4–5 рет)

3. **Еңбектеу:** Доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см), құрсаудың ішіне кіру (биіктігі 50 см) (4 рет)

Қимылды ойын:

«Теңге алу» №26

сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

Жүгіру: Орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100–120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.

Негізгі қимылдар:

Міндеті: Ептілік пен шапшаңдықты, үйлесімділікті дамыту. Секіру, тепе-теңдік дағдыларын қалыптастыру.

1. **Тепе-теңдікті сақтау.** Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20–30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру

2. **Секіру:** 5–10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру (4 рет).

3. **Қағып алу:** Допты екі қолымен көкірек тұсынан жоғарыға лақтырып қағып алу (5 мин).

Қимылды ойын:

«Арқан тартыс»

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2023 жыл « »

**Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Мамыр айы 2023жыл V-апта**

Мектепалды тобы:8,11

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 29.05.2023ж	Сейсенбі 30.05.2023ж	Сәрсенбі 31.05.2023ж	Бейсенбі	Жұма
Таңертенгі жаттығу	Мамыр айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер		1.Кіріспе бөлім: Жүру:Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың басқа бағытқа бұрылып жүру, бастапқы қалыптарын өзгерте қолдың бастапқы қалыптарына отырып, әртүрлі қарқында өзгерте отырып, әртүрлі секіргіштен аттап жүру; Сапқа қарқында секіргіштен аттап жүру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. жүру; Сапқа тұру, сап түзеу, Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, бір-бірінің жанына және бір-үш қатармен тұру, бір-бірінің бірінің артынан сапқа тұру, жанына және бір-бірінің орнында айналу, оңға, солға артынан сапқа тұру, орнында бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш айналу, оңға, солға бұрылу, сап қатармен қайта тұру. түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене	Жүру:Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың басқа бағытқа бұрылып жүру, бастапқы қалыптарын өзгерте қолдың бастапқы қалыптарына отырып, әртүрлі қарқында өзгерте отырып, әртүрлі секіргіштен аттап жүру; Сапқа қарқында секіргіштен аттап жүру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, бір-бірінің жанына және бір-үш қатармен тұру, бір-бірінің бірінің артынан сапқа тұру, жанына және бір-бірінің орнында айналу, оңға, солға артынан сапқа тұру, орнында бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш айналу, оңға, солға бұрылу, сап қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене		

		жаттығуларын музыкалық сүйемелдеумен әуенімен әсем және ырғақты үйлестіру. Түзу бағытта адымдап орындау. Қимылдардың жүру. Жұбымен шеңбер бойымен ырғағын музыкалық жүру. сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу Жүгіру: Орташа қарқынмен 1,5–2 бағытта адымдап жүру. мин тоқтамай жүгіру; жүрумен Жұбымен шеңбер бойымен алмастыра отырып, 100-120 метр жүру. жүгіру; арақашықтықта жүгіру; Жүгіру: Орташа қарқынмен белгіленген жерге дейін 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру; жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүрумен алмастыра отырып, жүгіру. 100-120 метр арақашықтықта 1. Футбол элементтері: Берілген жүгіру; белгіленген жерге дейін бағытқа допты оң және сол аяқпен жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. Негізгі қимылдар: 1. Велосипед, самокат тебу: Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Қимылды ойын: « Арқан тартыс »		
--	--	---	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----”----- 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қыркүйек айы, 1-ші апта (05-09.09.2022)

«Денсаулық» саласы, Ересек топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ересектер тобы: 9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңертенгі жаттығу	Қыркүйек айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас- тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір- бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдар мен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың	Әдістемелік, шығармашылы- қ күн.	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Саптабір- бірлепжүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдар мен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта	Шынықтыру кеңестері. Қимылды ойындар «Торғайлар мен мысық»	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Саптабір- бірлепжүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдар мен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.

ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Негізгі бөлім: 1. Кедергілер арасымен <i>баяу жүгіру, секіру</i> жаттығулары (4рет) 2. Секіру. Бірорында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет жүру мен кезектестіре отырып, 10 рет секіру) 3. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату (4рет) Қимылды ойын: «Сақа тірес» №13		бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Негізгі қимылдар: 1. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату (4рет) 2. Гимнастикалық орындық үстінде жүріп келе жатып, ортасында кері бұрылу (3рет) 3. Кедергілерден секіруді (биіктігі 20 см) Қимылды ойын: «Сақа тірес» №13		Негізгі қимылдар: 1. Кедергілерден секіруді (биіктігі 20 см) (3рет) 2. Эстафеталық ойындар допты оң және сол қолымен алып жүруге жаттықтыру. Қимылды ойын: «Ақсүйек» №14
---	--	--	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----”----- 2022ж

ЦИКЛОГРАММА

Қыркүйек айы, 2-ші апта (12-16.09.2022)

«Денсаулық» саласы, Ортанғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ересектер тобы: 9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңертенгі жаттығу	Қыркүйек айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	Кіріспе бөлім: 1,5 минутқа дейін баяу жүгіруге, нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап жүру. Секірумен, басқа қимылдарды кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіре отырып жаттығуларды	Әдістемелік, шығармашылық күн. Ақыл кеңес. «Жаттығудың пайдасы»	Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Жүріс түрлері. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі	Ата-аналарға шынықтыру кеңестері. Қимылды ойындар Картотекасын жасау.	1.Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Жүріс түрлері. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру.

	жасау. Жалпы дамытушы жаттығуы №4 Негізгі бөлім: 1.Допты оң және сол қолымен алып жүру. 2. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; 3. Бір орында оңға, солға бұрылып секіру (4рет) Қимылды ойын: «Ақсүйек» №14.		тапсырмалармен жүгіру Жалпы дамытушы жаттығуы №4 Негізгі бөлім: 1.Бір орында оңға, солға бұрылып секіру (4рет)(қайталау) 2. Биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту(4рет) 3. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан)(4рет) Қимылды ойын: «Ақсүйек» №14.		Жалпы дамытушы жаттығуы №4 Негізгі бөлім: 1.Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан)(4рет) 2. 4–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см. 3. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; (3-4рет) Қимылды ойын: «Арқан тартыс»
--	---	--	--	--	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қыркүйек айы, 3-ші апта (19-23.09.2022)

«Денсаулық» саласы, Ересек топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ересектер тобы: 9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 19.09.2022ж	Сейсенбі 20.09.2022ж	Сәрсенбі 21.09.2022ж	Бейсенбі 22.09.2022	Жұма 23.09.2022
Таңертенгі жаттығу	Қыркүйек айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Жүріс түрлері. Жүгіру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Жүріс түрлері. Жүгіру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта	Шынықтыру кеңестері. «Көңілді старт»	1.Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Жүріс түрлері. Жүгіру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі

жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Негізгі қимылдар: 1. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; (3-4рет) 2. Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3—4 рет). 3. 4—5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40—50 см(3рет)) Қимылды ойын: «Арқан тартыс»	бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Негізгі қимылдар: 1. 4—5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40—50 см(3рет)) 2.). Алысқаидәлдеп лақтыру (3,5—6,5 м кем емес) 4рет 3.Еңбектеу құрсаудан еңбектеп өту.(3-4рет) Қимылды ойын: «Орнынды тап»	тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Негізгі қимылдар: 1. Еңбектеу құрсаудан еңбектеп өту.(3-4рет) 2. Тепе-теңдікті сақтау. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. (4рет) 3.Еңбектеу. құрсаудан еңбектеп өту.(4 рет) Қимылды ойын: «Қояндар»
--	--	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----”----- 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қыркүйек айы, 4-ші апта (26-30.09.2022)

«Денсаулық» саласы, Ересек топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ересектер тобы: 9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңертенгі жаттығу	Қыркүйек айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру.Жүріс түрлері. Жүгіру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру.Жүріс түрлері. Жүгіру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі	Эстафеталық ойындар	1.Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру.Жүріс түрлері. Жүгіру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу

	тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүру. Негізгі қимылдар: 1.Еңбектеу. құрсаудан еңбектеп өту.(4 рет) 2. Секіру.20–25 см биіктікке секіру; 3. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру(4рет) Қимылды ойын: «Бақалар»		тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырыпжүру. Негізгі қимылдар: 1.Ойлы-қырлы тақтаймен жүру(4рет) 2. Еңбектеу.50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру(3-4рет) 3. Лақтыру.Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу(5мин) Қимылды ойын: «Бақалар»		қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырыпжүру. Негізгі қимылдар: 1. Лақтыру.Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу(5мин) 2.Еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту(4рет) 3. Тепе-теңдікті сақтау көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. (3-4рет) Қимылды ойын: «Аңшы»
--	--	--	--	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----”----- 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қазан айы, 1-ші апта (03-07.10.2022)

«Денсаулық» саласы, Ересек топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ересектер тобы: 9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 3.10.2022ж	Сейсенбі 4.10.2022ж	Сәрсенбі 5.10.2022ж	Бейсенбі 6.10.2022	Жұма 7.10.2022
Таңертенгі жаттығу	Қазан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру.Жүріс түрлері. 2) Жүгіру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір- бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру.Жүріс түрлері. 2) Жүгіру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру Жалпы дамыту	Қимылды ойындар «Аю», «Аңшы»	1.Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру.Жүріс түрлері. 2) Жүгіру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №8 Негізгі қимылдар:

	тапсырмалармен жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №8 Негізгі қимылдар: Міндеті: Қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру; 1. Тепе-теңдікті сақтау: Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. (3-4рет) 2.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 3.Секіру: 4–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) (3рет) Қимылды ойын: «Жаңбыр»		жаттығулары №8 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілікті дамыту 1. Секіру: 4–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) (3рет) 2.Еңбектеу:Тік бағытта Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. (3рет) 3. Тепе-теңдік. Тепе-теңдікті сақтау: қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен гимнастикалық орындық бойымен жүру(3рет) Қимылды ойын: «Жаңбыр»		Міндеті: 1.Тепе-теңдік. Тепе-теңдікті сақтау: қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен гимнастикалық орындық бойымен жүру(3рет) 2.Еңбектеу. Құрсаудың ішінен еңбектеп өту; (3рет) 3.Жүгіру: Тік бағытта 40–50 метрге жүгіру; (3рет) Қимылды ойын: «Жаңбыр»
--	---	--	---	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----”----- 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қазан айы, 2-ші апта (10-14.10.2022)

«Денсаулық» саласы, Ересек топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ересектер тобы: 9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 10.10.2022ж	Сейсенбі 11.10.2022ж	Сәрсенбі 12.10.2022ж	Бейсенбі 13.10.2022	Жұма 14.10.2022
Таңертенгі жаттығу	Қазан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №9,№10,№11,№12 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Сапка бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту,	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Сапка бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналуСапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен,	Қимылды ойындар «Аю», «Аңшы»	1.Кіріспе бөлім: Сапка бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналуСапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап

	түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жүгіру, секіру, тепе-теңдік сақтау дағдыларын қалыптастыру; 1. Жүгіру: Тік бағытта 40–50 метрге жүгіру; (3рет) 2. Секіру: Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) (4рет) 3. Лақтыру: 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру(3-4рет) Қимылды ойын: «Күн мен түн»		адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: Міндеті :Қимыл дәлдігі мен ептілікті, өрмелеуді дамыту. 1. Лақтыру: 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру(3-4рет) 2. Жүгіру: Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден жүгіру.(3рет) 3. Өрмелеу: Көлбеу басқышқа шығып – түсу(4рет) Қимылды ойын: «Күн мен түн»		кезектестіру; тапсырмалармен жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: Міндеті: Өрмелеу, секіру, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. Өрмелеу: 1. Көлбеу басқышқа шығып – түсу(4рет) 2. Секіру: Орнынан биіктікке секіру. (3-4рет) 3. Тепе-теңдік: Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен жүру(3рет) Қимылды ойын: «Күн мен түн»
--	---	--	---	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----”----- 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қазан айы, 3-ші апта (17-21.10.2022)

«Денсаулық» саласы, Ересек топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ересектер тобы: 9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 17.10.2022ж	Сейсенбі 18.10.2022ж	Сәрсенбі 19.10.2022ж	Бейсенбі 20.10.2022	Жұма 21.10.2022
Таңертенгі жаттығу	Қазан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №9,№10,№11,№12 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді	Эстафеталық ойындар өткізу.	1.Кіріспе бөлім: Сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №11 Негізгі қимылдар:

	арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №11 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру,еңбектеу, тепе-теңдік сақтау дағдыларын қалыптастыру; 1. Тепе-теңдік: Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен жүру(4рет) 2. Лақтыру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан) лақтыру. (3-4рет) 3.Еңбектеу: Құрсаудан еңбектеп төрт-тағандап еңбектеп өту(3-4рет) Қимылды ойын: <i>Қимылды ойын: «Айгөлек»№19</i>		қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №11 Негізгі қимылдар: Міндеті :Еңбектеу,лақтыру, өрмелеуді дамыту. 1.Еңбектеу: Құрсаудан еңбектеп төрт-тағандап еңбектеп өту(3-4рет) 2. Лақтыру:Допты екі қолымен бастан асыра бір-біріне лақтыру. (5мин) 3.Өрмелеу:Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. (3рет) Қимылды ойын: <i>Қимылды ойын: «Айгөлек»№19</i>		Міндеті: Өрмелеу,секіру,тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. 1.Өрмелеу: Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. (3рет) 2. Лақтыру:Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3—4 рет). 3.Еңбектеу: 4-6 м арқашықтыққа тізерлеп,еңбектеу. Қимылды ойын: <i>Қимылды ойын: «Айгөлек»№19</i>
--	---	--	--	--	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----”----- 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қыркүйек айы, 4-ші апта (24-28.10.2022)

«Денсаулық» саласы, Ересек топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ересектер тобы: 9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 24.10.2022ж	Сейсенбі 25.10.2022ж	Сәрсенбі 26.10.2022ж	Бейсенбі 27.10.2022	Жұма 28.10.2022
Таңертенгі жаттығу	Қазан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №10	Қимылды ойындар «Аю», «Аңшы»	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №10

кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №10 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, қағыш алу, Өрмелеу. сақтау дағдыларын қалыптастыру; 1. Еңбектеу: 4-6 м арқашықтыққа тізерлеп, еңбектеу. 2. Қағып алу: Допты екі қолмен жоғары лақтыру, қолды шапалақтау, тосып алу (4-5 рет) 3. Өрмелеу: Гимнастикалық сатымен рейка жібермей, басына дейін өрмелеп шығу. (3-4 рет) Қимылды ойын: «Мысық пен тышқандар».	Негізгі қимылдар: Міндеті : өрмелеу, секіру, тепе-теңдік сақтап жүру төзімділікті дамыта білу. 1. Өрмелеу: Гимнастикалық сатымен рейка жібермей, басына дейін өрмелеп шығу. (3-4 рет) 2. Секіру: Заттардың арасымен секіру. (3 рет) 3. Тепе-теңдік: Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру. (3 рет) Қимылды ойын: «Мысық пен тышқандар».	Негізгі қимылдар: Міндеті: Өрмелеу, секіру, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. 1. Тепе-теңдік: Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру. (3 рет) 2. Лақтыру: Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағыш алу (қатарынан 3-4 рет). 3. Еңбектеу: 4-6 м арқашықтыққа еңбектеу Қимылды ойын: «Мысық пен тышқандар».
---	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қазан айы, 1-ші апта (31-04.11.2022)

«Денсаулық» саласы, Ересек топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Қарабалаева Тілектес

Ересектер тобы: 9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 31.10.2022ж	Сейсенбі 1.11.2022ж	Сәрсенбі 2.11.2022ж	Бейсенбі 3.11.2022ж	Жұма 4.11.2022ж
Таңертеңгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №5, №6, №7, №8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, кадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, допты домалату дағдыларын қалыптастыру; 1.Еңбектеу: 4-6 м арқашықтыққа	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, кадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Домалату, еңбектеу, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру.	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, кадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Домалату, еңбектеу, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру.	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, кадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: Міндеті: Өрмелеу, секіру, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру.	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, кадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: Міндеті: Өрмелеу, секіру, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру.

1. Тепе-теңдікті сақтау: арқан тақтай, гимнастикалық орындық бойымен, қолын жанына созып жүру (Зрет)

2. Лақтыру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру

еңбектеу. () 2. Секіру: Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру); 3. Домалату: Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. (4рет) Қимылды ойын: «Ормандағы аю» Мақсаты: Аулай және жалтара жүгіру Зейін қоюды, ептілікті, координацияны дамыту.	жаттығуы №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Домалату, еңбектеу, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. 1. Домалату: Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. (4рет) 2. Еңбектеу: 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу (4-3рет) 3. Тепе-теңдікті сақтау: арқан, тақтай, гимнастикалық орындық бойымен қолын жанына созып жүру (3рет)	1. Домалату: Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. (4рет) 2. Еңбектеу: 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу (4-3рет) 3. Тепе-теңдікті сақтау: арқан, тақтай, гимнастикалық орындық бойымен қолын жанына созып жүру (3рет) Қимылды ойын: «Ормандағы аю» Мақсаты: Аулай және жалтара жүгіру Зейін қоюды, ептілікті, координацияны дамыту.	1. Домалату: Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. (4рет) 2. Еңбектеу: 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу (4-3рет) 3. Тепе-теңдікті сақтау: арқан, тақтай, гимнастикалық орындық бойымен қолын жанына созып жүру (3рет) Қимылды ойын: «Ормандағы аю» Мақсаты: Аулай және жалтара жүгіру Зейін қоюды, ептілікті, координацияны дамыту.	жаттығуы №5 Негізгі қимылдар: Міндеті: Өрмелеу, секіру, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. 1. Тепе-теңдікті сақтау: арқан, тақтай, гимнастикалық орындық бойымен қолын жанына созып жүру (3рет) 2. Лақтыру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта) 3. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысу (3рет) Қимылды ойын:	және қағып алу (1,5 м қашықтықта) 3. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысу (3рет) Қимылды ойын: «Кегль ойыны» Мақсаты: Кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру;
---	--	---	---	--	--

		Қимылды ойын: «Ормандағы аю» Мақсаты: Аулай және жалтара жүгіру Зейін қоюды, ептілікті, координацияны дамыту.	«Кегль ойыны» Мақсаты: Кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру;	
--	--	---	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

“11” “11” 2022 ж.

ЦИКЛОГРАММА

Қараша айы, 2-ші апта (14-18.11.2022)

«Денсаулық» саласы, Ересек топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Қарабалаева Тілектес

Ересектер тобы: 9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 14.10.2022ж	Сейсенбі 15.11.2022ж	Сәрсенбі 16.11.2022ж	Бейсенбі 17.11.2022ж	Жұма 18.11.2022ж
Таңертеңгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №9,№10,№11,№12 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Бір саппен жүру. Жүріс түрлері: Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен , өкшемен ,аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, өрмелеу,жіп бойымен	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Бір саппен жүру. Жүріс түрлері: Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен , өкшемен ,аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру. Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: Міндеті:	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Бір саппен жүру. Жүріс түрлері: Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен , өкшемен ,аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру. Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: Еңбектеу,секіру,жіп бойымен жүруде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға және	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Бір саппен жүру. Жүріс түрлері: Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен , өкшемен ,аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру. Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар:	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Бір саппен жүру. Жүріс түрлері: Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен , өкшемен ,аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру. Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: Міндеті: Өрмелеу,секіру,тепе-теңдік

жүруде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға және дене бітімін тік ұстауға жаттықтыру. 1.Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысу(3рет) 2.Секіру: 4 адымдап екпінмен қос аяқпен жоғарыға секіру(3рет) 3.Тепе-теңдік: Ирелендеп салынған жіп бойымен жүру.(4рет) Қимылды ойын: «Түрлі-түсті автокөліктер» Кеңістікте бағдарлауға үйрету.	Еңбектеу,секіру, бойымен жүруде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға және дене бітімін тік ұстауға жаттықтыру 1. Тепе-теңдік: Ирелендеп салынған жіп бойымен жүру.(4рет) 2.Еңбектеу: Жіптің астынан жанымен өту (биіктігі 40 см)(3рет) 3.Секіру: Оңға, солға бұрылып орнында секіру.(4рет) Қимылды ойын: «Поезд» Саптізбекте үйлестірілген қимылдарды орындай білу.	дене бітімін ұстауға жаттықтыру 1. Тепе-теңдік: Ирелендеп салынған жіп бойымен жүру.(4рет) 2.Еңбектеу: Жіптің астынан жанымен өту (биіктігі 40 см)(3рет) 3.Секіру: Оңға, солға бұрылып орнында секіру.(4рет) Қимылды ойын: «Поезд» Саптізбекте үйлестірілген қимылдарды орындай білу.	Міндеті: Өрмелеу,секіру,тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. 1. Секіру: Оңға, солға бұрылып орнында секіру.(4рет) 2.Тепе-теңдік: Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру (орындықтың биіктігі 35 см, көлемі 20 см) (3рет) 3.Лақтыру: Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолмен қағып алу (тәсіл: бастың үстінен қос қолмен, жұптар арасының арақашықтығы 1,5 м) (5мин) Қимылды ойын:«Қасқыр мен лақтар» Мақсаты: Ептілік, белгі бойынша әрекет ете білу.	сақтауды жетілдіру. 1. Секіру: Оңға, солға бұрылып орнында секіру.(4рет) 2.Тепе-теңдік: Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру (орындықтың биіктігі 35 см, көлемі 20 см) (3рет) 3.Лақтыру: Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолмен қағып алу (тәсіл: бастың үстінен қос қолмен, жұптар арасының арақашықтығы 1,5 м) (5мин) Қимылды ойын:«Қасқыр мен лақтар» Мақсаты: Ептілік, белгі бойынша әрекет ете білу.
---	--	--	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

“18” 11 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қараша айы, 4-ші апта (21-25.10.2022)

«Денсаулық» саласы, Ересек топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Қарабалаева Тілектес

Ересектер тобы: 9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 21.11.2022ж	Сейсенбі 22.11.2022ж	Сәрсенбі 23.11.2022ж	Бейсенбі 24.11.2022ж	Жұма 25.11.2022ж
Таңертенгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5, №6, №7, №8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас- тырылған іс- әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір-бірлеп жүру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір-бірлеп жүру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №7	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір-бірлеп жүру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру Жалпы дамыту	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір-бірлеп жүру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру Жалпы дамыту	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір-бірлеп жүру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №7 Негізгі қимылдар: Міндеті:

қарқынмен, жетекшім, ауыса отырып жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лактыру, секіру, еңбектеу жаттығуларын қалыптастыру. 1. Лактыру: Допты бастан асыра лактыру (4рет) 2. Секіру: 4 адымдап қос аяқпен жоғарыға секіру. (4рет) 3. Еңбектеу: Жіптің астынан жанымен өту (биіктігі 40 см) (3рет) Қимылды ойын: «Біз көңілді балалармыз» Мақсаты: Өзінің орнын жылдам тауып, шеңбермен жүре білу.	Негізгі қимылдар: Міндеті: Еңбектеу, тепе-теңдік, өрмелеу жаттығуларын жетілдіру. 1. Еңбектеу: Жіптің астынан жанымен өту (биіктігі 40 см) (3рет) 2. Тепе-теңдік: Гимнастикалық орындық бойымен жүру (орындықтың биіктігі 35 см, көлемі 20 см). (3рет) 3. Өрмелеу: Көлбеу саты бойымен гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. (3рет) Қимылды ойын: «Біз көңілді балалармыз» Мақсаты: Өзінің орнын жылдам тауып, шеңбермен жүре білу.	ауыса отырып жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №7 Негізгі қимылдар: Міндеті: Еңбектеу, тепе-теңдік, өрмелеу жаттығуларын жетілдіру. 1. Еңбектеу: Жіптің астынан жанымен өту (биіктігі 40 см) (3рет) 2. Тепе-теңдік: Гимнастикалық орындық бойымен жүру (орындықтың биіктігі 35 см, көлемі 20 см). (3рет) 3. Өрмелеу: Көлбеу саты бойымен гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. (3рет) Қимылды ойын: «Біз көңілді балалармыз» Мақсаты: Өзінің орнын жылдам тауып, шеңбермен жүре білу.	жаттығулар, №7 Негізгі қимылдар: Міндеті: Өрмелеу, домалату, спорттық ойын элементтері қалыптастыру. 1. Өрмелеу: Көлбеу саты бойымен гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. (3рет) 2. Домалату: Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. (4рет) 3. Спорттық ойын элементтері: Хоккей: Берілген бағытта шайбаны таяқпен домалату, оны қақпаға енгізу. (5мин) Қимылды ойын: «Аңшы» Мақсаты: Шапшандыққа, мергендікке, жылдамдыққа үйрету.	Өрмелеу, домалату, спорттық ойын элементтері қалыптастыру. 1. Өрмелеу: Көлбеу саты бойымен гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. (3рет) 2. Домалату: Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. (4рет) 3. Спорттық ойын элементтері: Хоккей: Берілген бағытта шайбаны таяқпен домалату, оны қақпаға енгізу. (5мин) Қимылды ойын: «Аңшы» Мақсаты: Шапшандыққа, мергендікке, жылдамдыққа үйрету.
---	--	---	--	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

«18» 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қараша айы, 5-ші апта (28-02.12.2022)

«Денсаулық» саласы, Ересек топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Қарабалаева Тілектес

Ересектер тобы: 9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 28.11.2022ж	Сейсенбі 29.11.2022ж	Сәрсенбі 30.11.2022ж	Бейсенбі 1.12.2022ж	Жұма 2.12.2022ж
Таңертенгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру.Жүріс түрлері. 2) Жүгіру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №8 Негізгі қимылдар: Міндеті: Қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен	1.Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру.Жүріс түрлері. 2) Жүгіру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен	1.Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру.Жүріс түрлері. 2) Жүгіру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №8 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік,	1.Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру.Жүріс түрлері. 2) Жүгіру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №8	1.Кіріспе бөлім: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру.Жүріс түрлері. 2) Жүгіру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №8 Негізгі қимылдар: Міндеті: 1.Тепе-теңдік. Тепе-теңдікті сақтау: қолын

дағдыларын қалыптастыру; 1. Тепе-теңдікті сақтау: Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. (3-4рет) 2. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 3. Секіру: 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) (3рет) Қимылды ойын: Спорттық ойын элементтері: 1) кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру;	жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №8 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілікті дамыту 1. Секіру: 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) (3рет) 2. Еңбектеу: Тік бағытта Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу 3. Тепе-теңдік. Тепе-теңдікті сақтау: қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен гимнастикалық орындық бойымен жүру (3рет)	ептілікті дамыту 1. Секіру: 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) (3рет) 2. Еңбектеу: Тік бағытта Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. (3рет) 3. Тепе-теңдік. Тепе-теңдікті сақтау: қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен гимнастикалық орындық бойымен жүру (3рет) Қимылды ойын: «Аңшы» Мақсаты: Шапшандыққа, мергендікке, жылдамдыққа үйрету	Негізгі қимылдар: Міндеті: 1. Тепе-теңдік. Тепе-теңдікті сақтау: қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен гимнастикалық орындық бойымен жүру (3рет) 2. Еңбектеу. Құрсаудың ішінен еңбектеп өту; (3рет) 3. Жүгіру: Тік бағытта 40-50 метрге жүгіру; (3рет) Қимылды ойын: «Аңшы» Мақсаты: Шапшандыққа, мергендікке, жылдамдыққа үйрету	жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен гимнастикалық орындық бойымен жүру (3рет) 2. Еңбектеу. Құрсаудың ішінен еңбектеп өту; (3рет) 3. Жүгіру: Тік бағытта 40-50 метрге жүгіру; (3рет) Қимылды ойын: «Аңшы» Мақсаты: Шапшандыққа, мергендікке, жылдамдыққа үйрету
--	---	--	--	---

		Қимылды ойын: «Аңшы» Мақсаты: Шапшаң дыққа, мергендікке, жылдамдыққа үйрету			
--	--	--	--	--	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері Г.Темішев

2022 жыл « _____ » _____

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Желтоқсан айы (01.12-02.12) I- апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 28.11.2022ж	Сейсенбі 29.11.2022 ж	Сәрсенбі 30.11.2022 ж	Бейсенбі 01.12.2022ж	Жұма 02.12.2022ж
Таңертенгі жаттығу	Желтоқсан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №9,№10,№11,№12 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер				1.Кіріспе бөлім: Жүру Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар

				ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1..Лақтыру: Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). 2.Секіру: Аяқты ашып-қосып алға қарай секіру(3рет) 3.Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу(3-4рет) «Бәйге» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу	бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу (3-4рет) 2. Тепе-теңдікті сақтау: Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу(4рет) 3.Секіру: 4–5 сызық арқылы орнынан
--	--	--	--	--	---

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері ЖКтест

2022 жыл « _____ » _____

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Желтоқсан айы (05.12-09.12) II- апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 5.12.2022ж	Сейсенбі 6.12.2022ж	Сәрсенбі 7.12.2022ж	Бейсенбі 8.12.2022ж	Жұма 9.12.2022ж
Таңертенгі жаттығу	Желтоқсан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5, №6, №7, №8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, і жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, і жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық

екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Бір	тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту	тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілікті дамыту 1. Еңбектеу, өрмелеу: 50 см жоғары көтерілген	тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру. (3 рет) 2. Секіру: Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру) 3. лақтыру: Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Допты жоғары лақтыру және екі
--	---	---	---

орында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру) 2.Лақтыру:Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан).(3рет) 3.Еңбектеу, өрмелеу: 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру(3рет) Қимылды ойын: Спорттық ойын элементтері: 1) кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты	жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: 1.Секіру: Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру) 2.Лақтыру:Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан).(3рет) 3.Еңбектеу, өрмелеу: 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру(3рет) Қимылды ойын: Спорттық ойын	арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру(3рет) 2.Лақтыру:Допты шитқа дәлдеп екі қолымен бастан асыра лақтыру (3рет) 3. Тепе-теңдікті сақтау:Гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру.(3рет) Қимылды ойын: «Бақа мен тырна» Мақсаты: Қозмалмалы ойындар мен жаттығулардың алғашқы түсініктері мен дағдыларын қалыптастыру. Баларды достық қарым -қатынасқа тәрбиелеу.	тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: 1.Тепе-теңдікті сақтау:Гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру.(3рет) 2. Секіру: Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет	қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Қимылды ойын: «Бәйге» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.
--	--	---	---	---

	лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру;	элементтері: 1) кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру;		секіру) 3. лақтыру: Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3—4 рет). Қимылды ойын: «Бәйге» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	
--	---	---	--	---	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері А.К.Ким

2022 жыл « _____ » _____

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Желтоқсан айы (12.12-16.12) III- апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 12.12.2022ж	Сейсенбі 13.12.2022ж	Сәрсенбі 14.12.2022ж	Бейсенбі 15.12.2022ж	Жұма 16.12.2022ж
Таңертенгі жаттығу	Желтоқсан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №9,№10,№11,№12 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып,	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып,	

өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту	сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1...Лақтыру: Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3—4 рет). 2.Секіру: Аяқты ашып-қосып алға қарай секіру(3рет) 3.Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу(3-4рет)	өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту	сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу (3-4рет) 2. Тепе-теңдікті сақтау: Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу(4рет) 3.Секіру: 4—5 сызық арқылы
---	--	---	--

жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: 1. лақтыру: Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). 2. Еңбектеу, өрмелеу: 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру (3 рет) 3. Лақтыру: Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). «Бәйге»	«Бәйге» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу	жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1. Лақтыру: Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). 2. Секіру: Аяқты ашып-қосып алға қарай секіру (3 рет) 3. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу (3–4 рет) «Бәйге» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу	орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) (3 рет) «Мысық пен тышқан» Мақсаты: Балаларды жеңіл жүгіруге, бір-бірін итермеуге, кеңістікті бағдарлай білуге, тәрбиешінің белгісі бойынша қозғалысты өзгертуге үйрету, шыдамдылыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.
---	--	--	--

	Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.				
--	---	--	--	--	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері Ж.Т.Айт

2022 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Желтоқсан айы (19.12-23.12) IV- апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 19.12.2022ж	Сейсенбі 20.12.2022ж	Сәрсенбі 21.12.2022ж	Бейсенбі 22.12.2022ж	Жұма 23.012.2022ж
Таңертенгі жаттығу	Желтоқсан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №9,№10,№11,№12 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір- бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір- бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден,	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір- бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден	Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден

сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1. лақтыру:	үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1..Лақтыру:Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3—4 рет). 2.Секіру: Аяқты ашып-қосып алға қарай секіру(3рет)	сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1..Лақтыру:Допты жоғары лақтыру	өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу (3-4рет) 2. Тепе-теңдікті сақтау:	тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу (3-4рет) 2. Тепе-теңдікті сақтау:
---	---	---	--	--

Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3—4 рет). 2. Еңбектеу, өрмелеу: 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру(3рет) 3.Лақтыру:Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3—4 рет). «Бәйге» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін,	3.Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу(3-4рет) «Бәйге» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3—4 рет). 2.Секіру: Аяқты ашып-қосып алға қарай секіру(3рет) 3.Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу(3-4рет) «Бәйге» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу	ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу (3-4рет) 2. Тепе-теңдікті сақтау: Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу(4рет) 3.Секіру: 4—5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың	Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу(4рет) 3.Секіру: 4—5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40—50 см) (3рет) «Мысық пен тышқан» Мақсаты: Балаларды жеңіл жүгіруге, бір-бірін итермеуге, кеңістікті бағдарлай білуге, тәрбиешінің белгісі бойынша қозғалысты өзгертуге үйрету, шыдамдылыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.
---	---	---	--	--

	жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.			арақашықтығы 40–50 см) (Зрет) «Мысық пен тышқан» Мақсаты: Балаларды жеңіл жүгіруге, бір- бірін итермеуге, кеңістікті бағдарлай білуге, тәрбиешінің белгісі бойынша қозғалысты өзгертуге үйрету, шыдамдылыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.	
--	---	--	--	---	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері Жақып

2022 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Желтоқсан айы (26.12-30.12) V- апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 26.12.2022ж	Сейсенбі 27.12.2022ж	Сәрсенбі 28.12.2022ж	Бейсенбі 29.12.2022ж	Жұма 30.12.2022ж
Таңертенгі жаттығу	Желтоқсан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға	Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден

тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: 4–5 сызық арқылы	бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: 1. Өрмелеу: Гимнастик алық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, аралықтан ауысу. (4рет) 2. Секіру: Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет	бір- бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру.	түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдік: Ойлы-қырлы тақтаймен жүру, көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. (4-рет) 2. Еңбектеу: Доға астынан төрт-тағандап еңбектеу. (4рет) 3. Секіру: Алға екпінмен	тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдік:
--	---	---	--	--

орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см)(3рет) 2.Лақтыру: Қарама-қарсы тұрып бір-біріне допты астынан жоғары лақтырып қағып алу. (5мин) 3.Өрмелеу:Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысу.(4рет) Қимылды ойын: «Сабалақ күшік» Мақсаты: Балаларды кезек-кезек әр түрлі қимыл көрсетуге үйрету. Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жылдамдық,	жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру), 3. Тепе-теңдік: Ойлы-қырлы тақтаймен жүру, көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. (4-рет) Қимылды ойын: «Сабалақ күшік» Мақсаты: Балаларды кезек-кезек әр түрлі қимыл көрсетуге үйрету. Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жылдамдық, пәрменділік қасиеттерге тәрбиелеу.	Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: 1. Өрмелеу:Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысу.(4рет) 2. Секіру: Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру), 3. Тепе-теңдік: Ойлы-қырлы тақтаймен жүру, көлбеу тақтаймен	ұзындыққа секіру.(3рет) Қимылды ойындар: «Қасқыр мен ешкі» Мақсаты: Балаларды шашырап жүруге және жүгіруге үйрету, бір-бірін итермей, тәрбиеші белгісі бойынша қозғалып тоқтауға жаттықтыру.	Ойлы-қырлы тақтаймен жүру, көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. (4-рет) 2. Еңбектеу: Доға астынан төрт-тағандап еңбектеу.(4рет) 3.Секіру: Алға екпінмен ұзындыққа секіру.(3рет) Қимылды ойындар: «Қасқыр мен ешкі» Мақсаты: Балаларды шашырап жүруге және жүгіруге үйрету, бір-бірін итермей, тәрбиеші белгісі бойынша қозғалып тоқтауға жаттықтыру.
---	--	---	--	--

	пәрменділік қасиеттерге тәрбиелеу.		(ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. (4-рет) Қимылды ойын: «Сабалақ күшік» Мақсаты: Балаларды кезек-кезек әр түрлі қимыл көрсетуге үйрету. Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жылдамдық, пәрменділік қасиеттерге тәрбиелеу.	
--	------------------------------------	--	--	--

					ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) (Зрет) «Мысық пен тышқан» Мақсаты: Балаларды жеңіл жүгіруге, бір-бірін итермеуге, кеңістікті бағдарлай білуге, тәрбиешінің белгісі бойынша қозғалысты өзгертуге үйрету, шыдамдылыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.
--	--	--	--	--	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2022 жыл « _____ » _____

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Қаңтар айы (02.01-06.01) 2023жыл I- апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Сәрсенбі 4.01.2023ж	Бейсенбі 5.01.2023ж	Жұма 6.01.2023ж	
Таңертенгі жаттығу	Қаңтар айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)			
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №7 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Аяқты бірге, алшақ	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №7 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау:	

	№7 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру(3рет) 2. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу(3рет) 4. Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру(4-3рет) Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балалардың қимыл-қозғалыстарын арттырып, ептілікке баулу.	қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру(3рет) 2. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу(3рет) 4. Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру(4-3рет) Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балалардың қимыл-қозғалыстарын арттырып, ептілікке баулу	Гимнастикалық орындық үстімен жүру (4-3рет) 2. Лақтыру: Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан)(4-3рет) 3. Секіру: Ұзындыққа қос аяқпен секіреді(3рет) Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балалардың қимыл-қозғалыстарын арттырып, ептілікке баулу.	
--	--	---	---	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2022 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Қаңтар айы (09.01-13.01) 2023жыл II апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 9.01.2023ж	Сейсенбі 10.01.2023ж	Сәрсенбі 11.01.2023ж	Бейсенбі 12.01.2023ж	Жұма 13.01.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Қаңтар айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру,	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру,	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру,	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен

кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жүгіру, секіру, тепе-теңдік сақтау дағдыларын қалыптастыру; 1. Жүгіру: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; 2. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) 3. Лақтыру: Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). (3-4рет) Қимылды ойын: «Әтеш айқасы» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жүгіру, секіру, тепе-теңдік сақтау дағдыларын қалыптастыру; 1. Жүгіру: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; 2. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) 3. Лақтыру: Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). (3-4рет) Қимылды ойын: «Әтеш айқасы» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, еңбектеу, өрмелеуді дамыту. 1. Лақтыру: : Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). (3-4рет) 2. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді (4рет) 3.) Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру (3рет) Қимылды ойын: «Әтеш айқасы» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, еңбектеу, өрмелеуді дамыту. 1. Лақтыру: : Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). (3-4рет) 2. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді (4рет) 3.) Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру (3рет) Қимылды ойын: «Әтеш айқасы» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, домалату, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. 1. Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру (3рет) 2. Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) 3. Секіру: Аяқты алшақ қойып, бір (оң және сол алмастыру) секіру, (3рет) Қимылды ойын: «Әтеш айқасы» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.
--	---	---	---	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

2022 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Қаңтар айы (16.01-20.01)2023жыл ІІІ апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 16.01.2023ж	Сейсенбі 17.01.2023ж	Сәрсенбі 18.01.2023ж	Бейсенбі 19.01.2023ж	Жұма 20.01.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Қаңтар айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №9,№10,№11,№12,№13 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс- әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру,	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру,	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-

кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, домалату, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. 1. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, аяқты алмастыру) (3рет) 2. Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) 3. Тепе-теңдік: Бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді (3рет) Қимылды ойын: «Аюдың апанында» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.	жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, домалату, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. 1. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, аяқты алмастыру) (3рет) 2. Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) 3. Тепе-теңдік: Бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді (3рет) Қимылды ойын: «Аюдың апанында» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.	жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, еңбектеу, тепе-теңдікті дамыту. 1. Тепе-теңдік: Бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді (3рет) 2. Еңбектеу: Гимнастикалық қабырғаның екінші көлденең салмасына бекітілген көлбеу тақтай бойымен еңбектеу (3рет) 3. Лақтырып қағып алу: доптарды кедергілер арқылы лақтырады және қағып алады (5мин) Қимылды ойын: «Аюдың апанында» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.	кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, еңбектеу, тепе-теңдікті дамыту. 1. Тепе-теңдік: Бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді (3рет) 2. Еңбектеу: Гимнастикалық қабырғаның екінші көлденең салмасына бекітілген көлбеу тақтай бойымен еңбектеу (3рет) 3. Лақтырып қағып алу: доптарды кедергілер арқылы лақтырады және қағып алады (5мин) Қимылды ойын: «Аюдың апанында» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.	бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, лақтырып қағып алу, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. 1. Лақтырып қағып алу: Доптарды кедергілер арқылы лақтырады және қағып алады (5мин) 2. Еңбектеу: Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеу. (3рет) 2. Тепе-теңдік: Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. (3рет) Қимылды ойын: «Аюдың апанында» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.
--	---	---	--	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

2022 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Қаңтар айы (23.01-27.01) 2023жыл IV апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 23.01.2023ж	Сейсенбі 24.01.2023ж	Сәрсенбі 25.01.2023ж	Бейсенбі 26.01.2023ж	Жұма 27.01.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Қаңтар айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,№5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

2022 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Қаңтар айы (30.01-03.02) 2023жыл V апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 30.01.2023ж	Сейсенбі 31.01.2023ж	Сәрсенбі 1.02.2023ж	Бейсенбі 2.02.2023ж	Жұма 3.02.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Қаңтар айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.
	Жалпы дамыту	Жалпы дамыту	Жалпы дамыту	Жалпы дамыту	Жалпы дамыту

Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жүгіру, секіру, тепе-теңдік сақтау дағдыларын қалыптастыру; 1. Жүгіру: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; 2. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) 3. Лақтыру: Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). (3-4рет) Қимылды ойын: «Әтеш айқасы» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жүгіру, секіру, тепе-теңдік сақтау дағдыларын қалыптастыру; 1. Жүгіру: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; 2. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) 3. Лақтыру: Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). (3-4рет) Қимылды ойын: «Әтеш айқасы» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, еңбектеу,, өрмелеуді дамыту. 1. Лақтыру: : Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). (3-4рет) 2. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді (4рет) 3.) Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру (3рет) Қимылды ойын: «Әтеш айқасы» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, еңбектеу,, өрмелеуді дамыту. 1. Лақтыру: : Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). (3-4рет) 2. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді (4рет) 3.) Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру (3рет) Қимылды ойын: «Әтеш айқасы» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, домалату, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. 1. Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру (3рет) 2. Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) 3. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (3рет) Қимылды ойын: «Әтеш айқасы» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.
---	--	--	---	---

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері Карав

2022 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Ақпан айы 2023жыл(01-03.02) I- апта

Ересектер тобы:№9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 30.01.2023ж	Сейсенбі 31.01.2023ж	Сәрсенбі 1.02.2023ж	Бейсенбі 2.02.2023ж	Жұма 3.02.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Ақпан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс- әрекеттер			1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, еңбектеу, өрмелеуді дамыту. 1.Лақтыру: : Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). (3-4рет)	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: Міндеті:	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3

		2. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді(4рет) 3.) Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру(3рет) Қимылды ойын: «Әтеш айқасы» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	Секіру, домалату, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. 1. Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру(3рет) 2. Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) 3. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (3рет) Қимылды ойын: «Әтеш айқасы» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу	Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, домалату, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. 1. Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру(3рет) 2. Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) 3. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (3рет) Қимылды ойын: «Әтеш айқасы» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.
--	--	--	--	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2022 жыл « _____ » _____

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Ақпан айы 2023жыл (06-10.02) II- апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 6.02.2023ж	Сейсенбі 7.02.2023ж	Сәрсенбі 8.02.2023ж	Бейсенбі 9.02.2023ж	Жұма 10.02.2023ж
Таңертеңгі жаттығу	Ақпан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; Жалпы дамыту	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; Жалпы дамыту	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; Жалпы дамыту	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; Жалпы дамыту	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; Жалпы дамыту

	жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, секіру, еңбектеу дағдыларын қалыптастыру; 1. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) 2. Лақтыру: Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес) 4-5рет 3. Еңбектеу: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.(4-3рет) Қимылды ойын: « Бәйге» Мақсаты: Төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, секіру, еңбектеу дағдыларын қалыптастыру; 1. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) 2. Лақтыру: Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес) 4-5рет 3. Еңбектеу: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.(4-3рет) Қимылды ойын: « Бәйге» Мақсаты: Төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, еңбектеу,, тепе-теңдікті дамыту. 1. Еңбектеу: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.(4-3рет) 2. Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру(3рет) 3. Еңбектеу: Құрсаудан еңбектеп өту(3рет) Қимылды ойын: « Бәйге» Мақсаты: Төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, еңбектеу,, тепе-теңдікті дамыту. 1. Еңбектеу: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.(4-3рет) 2. Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру(3рет) 3. Еңбектеу: Құрсаудан еңбектеп өту(3рет) Қимылды ойын: « Бәйге» Мақсаты: Төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, домалату, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. 1. Еңбектеу: Құрсаудан еңбектеп өту(3рет) 2. Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) 3. Секіру: Алға екпінмен секіру қос аяқтап тік бағытта секіру. (3рет) Қимылды ойын: « Бәйге» Мақсаты: Төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.
--	---	---	---	---	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2022 жыл « _____ » _____

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Ақпан айы 2023жыл (13-17.02) III- апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 13.02.2023ж	Сейсенбі 14.02.2023ж	Сәрсенбі 15.02.2023ж	Бейсенбі 16.02.2023ж	Жұма 17.02.2023ж
Танертенгі жаттығу	Ақпан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №9,№10,№11,№12 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді;	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді;	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді;	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді;	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді;

	Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Алға екпінмен секіру қос аяқтап тік бағытта секіру. (3рет) 2. Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) 3. Тепе-теңдікті сақтау: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. (3рет) Қимылды ойын:	Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Алға екпінмен секіру қос аяқтап тік бағытта секіру. (3рет) 2. Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) 3. Тепе-теңдікті сақтау: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. (3рет) Қимылды ойын:	Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. (3рет) 2. Домалату: оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) (4рет) 3. Секіру: Кедергі таяқшалардан секіру (3рет) Қимылды ойын: « Бәйге» Мақсаты: Төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	қарқынмен, жетекшінің ауыстырып жүгіреді; Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. (3рет) 2. Домалату: оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) (4рет) 3. Секіру: Кедергі таяқшалардан секіру (3рет) Қимылды ойын: « Бәйге» Мақсаты: Төзімділігін, жылдамдық, пәрменділік қасиеттеріне тәрбиелеу.	Жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: 1. Спорттық жаттығулар: 1. Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; 2. Бір-бірін сырғанату. 3. Шаналармен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеуге, мұзды жолдармен өздігінен сырғанау; Қимылды ойын: « Қуып жет» Мақсаты: Төзімділігін, жылдамдық, шапшаңдыққа тәрбиелеу.
--	--	--	---	--	---

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2022 жыл « _____ » _____

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Ақпан айы 2023жыл (20-24.02) IV- апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 20.02.2023ж	Сейсенбі 21.02.2023ж	Сәрсенбі 22.02.2023ж	Бейсенбі 23.02.2023ж	Жұма 24.02.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Ақпан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; Жалпы дамыту	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; Жалпы дамыту	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; Жалпы дамыту	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; Жалпы дамыту	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; Жалпы дамыту

жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Кедергі таяқшалардан секіру(3рет) 2. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу(3рет) 3. Тепе-теңдікті сақтау: . Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру.(3рет) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Мақсаты: Шапшаңдық, төзімділікке, қайсарлыққа тәрбиелеу.	жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Кедергі таяқшалардан секіру(3рет) 2. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу(3рет) 3. Тепе-теңдікті сақтау: . Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру.(3рет) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Мақсаты: Шапшаңдық, төзімділікке, қайсарлыққа тәрбиелеу.	Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау: . Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру.(3рет) 2 Еңбектеу: Гимнастикалық саты астынан еңбектеп өту. (3рет) 3. Секіру: Шеңберлерге секіру.(4рет) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Мақсаты: Шапшаңдық, төзімділікке, қайсарлыққа тәрбиелеу	ауыстырып жүгіреді; Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау: . Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру.(3рет) 2 Еңбектеу: Гимнастикалық саты астынан еңбектеп өту. (3рет) 3. Секіру: Шеңберлерге секіру.(4рет) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Мақсаты: Шапшаңдық, төзімділікке, қайсарлыққа тәрбиелеу	Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: 1. Спорттық жаттығулар: 1. Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; 2. Бір-бірін сырғанату. 3. Шаналармен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеуге, мұзды жолдармен өздігінен сырғанау; Қимылды ойын: «Өз орнынды тап» Мақсаты: Төзімділігін, жылдамдық, шапшаңдыққа тәрбиелеу.
---	---	--	---	--

Тексерілді:
 №59 С.Н.Шапағатов
 6/6 әдіскері *С. Шапағатов*
 2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Тәрбиелеу
Наурыз айы 2023жыл (01-03.03) I- апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 27.02.2023	Сейсенбі 28.02.2023	Сәрсенбі 1.03.2023ж	Бейсенбі 2.03.2023ж	Жұма 3.03.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Наурыз айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас- тырылған іс-әрекеттер			1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №1	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар:

			Негізгі қимылдар: 1. Лақтыру: 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру(4рет) 2. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді(4рет) 3.) Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру(3рет) Р деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп жаттығулар жасаатым. Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру.	Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру (3рет) 2) 3. Лақтыру: 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру (4рет) Ә деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп жаттығулар жасаатым Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру	1. Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру(3рет) 2. Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) 3. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (3рет) М деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп жаттығулар жасаатым Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру.
--	--	--	---	---	---

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Наурыз айы 2023жыл (06-10.03) II- апта

Ересектер тобы: «№9,10,12,14»

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 6.03.2023ж	Сейсенбі 7.03.2023ж	Сәрсенбі 8.03.2023ж	Бейсенбі 9.03.2023ж	Жұма 10.03.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Наурыз айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру.	8- Наурыз	Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар:	Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар:

Жалпы дамыту жаттығулары №1

Негізгі қимылдар:

Міндеті: Лақтыру, еңбектеу, өрмелеу дамыту.

1. **Лақтыру:** 1,5 м қашықтықта тігіне қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру (4 рет)

2. **Еңбектеу:** Табан мен алақанға

Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1.Секіру: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру (3рет) 2) 3. Лақтыру: 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру (4рет) Р деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп жаттығулар жасаттым. Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты:Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру.	Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1.Секіру: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру (3рет) 2) 3. Лақтыру: 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру (4рет) Ә деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп жаттығулар жасаттым. Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты:Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру.		Міндеті: Лақтыру,еңбектеу,, өрмелеуді дамыту. 1. Лақтыру: 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру(4рет) 2. Еңбектеу:Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді(4рет) 3.) Тепе-теңдікті сақтау:Гимнастикалық орындық үстімен жүру(3рет) Р деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп жаттығулар жасаттым. Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты:Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру.
---	---	--	---

Тексерілді:
№59 С.Н.Шапағатов
6/6 әдіскері
2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Наурыз айы 2023жыл (13-17.03) III- апта

Ересектер тобы: «№9,10,12,14»

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 13.03.2023ж	Сейсенбі 14.03.2023ж	Сәрсенбі 15.03.2023ж	Бейсенбі 16.03.2023ж	Жұма 17.03.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Наурыз айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №7,№8,№9,№20 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №2 Негізгі қимылдар: 1.Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №2	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №2 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, еңбектеу, өрмелеуді дамыту.	Ұлттық ойындар ойнату.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №2 Негізгі қимылдар: 1. Еңбектеу: Етпетімен

орындық үстімен жүру(3рет) 2.Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) 3. Секіру:Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (3рет) Ә деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп жаттығулар жасаттым Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық» Ойын мақсаты: Балаларды шыдамдылыққа,сабырлыққа ,ептілікке,тез жүгіруге үйрету.	Негізгі қимылдар: 1.Тепе-теңдікті сақтау:Гимнастикалық орындық үстімен жүру(3рет) 2.Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) 3. Секіру:Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (3рет) М деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп жаттығулар жасаттым Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық» Ойын мақсаты: Балаларды шыдамдылыққа,сабырлыққа ,ептілікке,тез жүгіруге үйрету.	1. Секіру:Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (3рет) 2.Лақтыру: Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта)(5мин) 3.Еңбектеу: Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.(3рет) Р деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп жаттығулар жасаттым Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық» Ойын мақсаты: Балаларды шыдамдылыққа,сабырлыққа ,ептілікке,тез жүгіруге үйрету	жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу (3рет) 2.Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) 3.Қағып алу; Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан)(5мин) Ә деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп жаттығулар жасаттым Қимылды ойын: «Тышқандар мен мысық» Ойын мақсаты: Балаларды шыдамдылыққа,сабырлыққа ,ептілікке,тез жүгіруге үйрету
---	--	--	--

Тексерілді:
 №59 С.Н.Шапағатов
 6/6 әдіскері
 2023 жыл « » »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Наурыз айы 2023жыл (20-24.03) IV- апта

Ересектер тобы: «№9,10,12,14»

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 20.03.2023ж	Жұма 24.03.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Наурыз айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)	
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: 1. Қағып алу; Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан)(5мин) 2. Еңбектеу: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. (3рет) 3.Секіру: Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру (3рет) Р деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп	Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, еңбектеу, өрмелеуді дамыту. 1. Секіру: Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру (3рет) 2.Лақтыру: Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта)(5мин) 3.Еңбектеу: Отырып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу(3рет) Р деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп жаттығулар жасаттым.

	жаттығулар жасаттым Қимылды ойын: «Жел көбік» Ойын мақсаты: Балаларды кеңістік бойымен шашырап жүгіруге, ойын ережесін сақтауға үйрету.	Қимылды ойын: «Жел көбік» Ойын мақсаты: Балаларды кеңістік бойымен шашырап жүгіруге, ойын ережесін сақтауға үйрету.		
--	--	---	--	--

	жаттығулар жасаттым Қимылды ойын: «Жел көбік» Ойын мақсаты: Балаларды кеңістік бойымен шашырап жүгіруге, ойын ережесін сақтауға үйрету.	Қимылды ойын: «Жел көбік» Ойын мақсаты: Балаларды кеңістік бойымен шашырап жүгіруге, ойын ережесін сақтауға үйрету.		
--	--	---	--	--

Тексерілді:
№59 С.Н.Шапағатов
6/6 әдіскері
2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Наурыз айы 2023жыл (27-31.03)V- апта

Ересектер тобы: «№9,10,12,14»

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 27.03.2023ж	Сейсенбі 28.03.2023ж	Сәрсенбі 29.03.2023ж	Бейсенбі 30.03.2023ж	Жұма 31.03.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Наурыз айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа адымдап, қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірінен жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірінен, шеңбер бойымен, бірден, шеңбер «жыланша», шашырап	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа адымдап, қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірінен жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірінен, шеңбер бойымен, бірден, шеңбер «жыланша», шашырап	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірінен жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірінен, түрлі бағытта жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірінен жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірінен, түрлі бағытта жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірінен жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірінен, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары

жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру (3рет) 2) 3. Лақтыру: 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру (4рет) Қимылды ойын: «Кеглиді көзде» Р деген тәрбиеленушіге ерекше көңіл бөліп ойынды ойнаттым. Мақсаты: Балаларды мергендікке, ептілікке, белгілі бір бағытты көздей білуге үйрету.	жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру (3рет) 2) 3. Лақтыру: 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру (4рет) Қимылды ойын: «Кеглиді көзде» Ә деген тәрбиеленушіге ерекше көңіл бөліп ойынды ойнаттым Мақсаты: Балаларды мергендікке, ептілікке, белгілі бір бағытты көздей білуге үйрету.	Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1. Лақтыру: 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру (4рет) 2. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді (4рет) 3.) Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру (3рет) Қимылды ойын: «Кеглиді көзде» М деген тәрбиеленушіге ерекше көңіл бөліп ойынды ойнаттым Мақсаты: Балаларды мергендікке, ептілікке, белгілі бір бағытты көздей білуге үйрету.	Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1. Лақтыру: 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру (4рет) 2. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді (4рет) 3.) Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру (3рет) Қимылды ойын: «Кеглиді көзде» Р деген тәрбиеленушіге ерекше көңіл бөліп ойынды ойнаттым Мақсаты: Балаларды мергендікке, ептілікке, белгілі бір бағытты көздей білуге үйрету.	№1 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру (3рет) 2. Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) 3. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (3рет) Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру. Қимылды ойын: «Кеглиді көзде» М деген тәрбиеленушіге ерекше көңіл бөліп ойынды ойнаттым Мақсаты: Балаларды мергендікке, ептілікке, белгілі бір бағытты көздей білуге үйрету.
--	---	---	---	---

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

2023 жыл «

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Сәуір айы 2023жыл (03-07.04) I-апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезендері	Дүйсенбі 3.04.2023ж	Сейсенбі 4.04.2023ж	Сәрсенбі 5.04.2023ж	Бейсенбі 6.04.2023ж	Жұма 7.04.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Сәуір айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5, №6, №7, №8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс- әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүруді	1 Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен кезектестіре отырып, 40-50	1 Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүруді	1. Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүруді

кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: Міндеті: Қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру; 1. Тепе-теңдікті сақтау: Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. (3-4рет) 2.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 3. Секіру: 4–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) (3рет) Ә деген балаға негізгі жаттығу кезінде ерекше көңіл бөліп жаттығу жасаттым. Қимылды ойын: «Жаңбыр» Мақсаты: Кеңістікті бағдарлау, оңға, солға бұрылу, ұжымдыққа баулу.	қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: Міндеті: Қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру; 1. Тепе-теңдікті сақтау: Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. (3-4рет) 2.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 3. Секіру: 4–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) (3рет) М деген балаға негізгі жаттығу кезінде ерекше көңіл бөліп жаттығу жасаттым. Қимылды ойын: «Жаңбыр» Мақсаты: Кеңістікті бағдарлау, оңға, солға бұрылу, ұжымдыққа баулу.	метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілікті дамыту 1. Секіру: 4–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) (3рет) 2. Еңбектеу: Тік бағытта Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. (3рет) 3. Тепе-теңдік. Тепе-теңдікті сақтау: қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен гимнастикалық орындық бойымен жүру (3рет) М деген балаға негізгі жаттығу кезінде ерекше көңіл бөліп жаттығу жасаттым. Қимылды ойын: «Жаңбыр» Мақсаты: Кеңістікті бағдарлау, оңға, солға бұрылу, ұжымдыққа баулу.	метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілікті дамыту 1. Секіру: 4–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) (3рет) 2. Еңбектеу: Тік бағытта Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. (3рет) 3. Тепе-теңдік. Тепе-теңдікті сақтау: қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен гимнастикалық орындық бойымен жүру (3рет) Р деген балаға негізгі жаттығу кезінде ерекше көңіл бөліп жаттығу жасаттым. Қимылды ойын: «Жаңбыр» Мақсаты: Кеңістікті бағдарлау, оңға, солға бұрылу, ұжымдыққа баулу.	жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдік. Тепе-теңдікті сақтау: қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен гимнастикалық орындық бойымен жүру (3рет) 2. Еңбектеу: Құрсаудың ішінен еңбектеп өту; (3рет) 3. Жүгіру: Тік бағытта 40–50 метрге жүгіру; (3рет) Ә деген балаға негізгі жаттығу кезінде ерекше көңіл бөліп жаттығу жасаттым. Қимылды ойын: «Жаңбыр» Мақсаты: Кеңістікті бағдарлау, оңға, солға бұрылу, ұжымдыққа баулу.
---	--	--	--	---

Тексерілді:
 №59 С.Н.Шапағатов
 б/б әдіскері
 2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
 Сәуір айы 2023жыл (10-14.04) II-апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 10.04.2023ж	Сейсенбі 11.04.2023ж	Сәрсенбі 12.04.2023ж	Бейсенбі 13.04.2023ж	Жұма 14.04.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Сәуір айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,№5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс- әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүруді	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүруді	1 Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүруді	1 Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүруді	1. Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүруді

қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №2 Негізгі қимылдар: 1. Жүгіру: Тік бағытта 40–50 метрге жүгіру; (3рет) 2. Секіру: 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру (3рет) 3. Домалату: Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. (3рет) Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балалардың қимыл-қозғалыстарын арттырып, ептілікке баулу.	кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №2 Негізгі қимылдар: 1. Жүгіру: Тік бағытта 40–50 метрге жүгіру; (3рет) 2. Секіру: 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру (3рет) 3. Домалату: Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. (3рет) Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балалардың қимыл-қозғалыстарын арттырып, ептілікке баулу.	жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №2 Негізгі қимылдар: 1. Домалату: Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. (3рет) 2. Лақтыру: Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), (3рет) 3. Тепе-теңдік. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. (3рет) Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балалардың қимыл-қозғалыстарын арттырып, ептілікке баулу.	жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №2 Негізгі қимылдар: 1. Домалату: Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. (3рет) 2. Лақтыру: Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), (3рет) 3. Тепе-теңдік. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. (3рет) Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балалардың қимыл-қозғалыстарын арттырып, ептілікке баулу.	метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдік. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. (3рет) 2. Еңбектеу. Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. (3рет) 3. Секіру: Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; (3рет) Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балалардың қимыл-қозғалыстарын арттырып, ептілікке баулу.
---	--	--	---	--

Тексерілді:
 №59 С.Н.Шапағатов
 6/6 әдіскері
 2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
 Сәуір айы 2023жыл (17-21.04) III-апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 17.04.2023ж	Сейсенбі 18.04.2023ж	Сәрсенбі 19.04.2023ж	Бейсенбі 20.04.2023ж	Жұма 21.04.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Сәуір айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №6,№7,№8,№9,№10 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс- әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу	1 Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу	1. Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу	1. Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Сәуір айы 2023жыл (24-28.04) IV-апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 24.04.2023ж	Сейсенбі 25.04.2023ж	Сәрсенбі 26.04.2023ж	Бейсенбі 27.04.2023ж	Жұма 28.04.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Сәуір айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,№5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс- әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», пашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, жүгіру, 1-1,5	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», пашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, жүгіру, 1-1,5	1 Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», пашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, жүгіру, 1-1,5	1. Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», пашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, жүгіру, 1-1,5	1. Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», пашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, жүгіру, 1-1,5

қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; (Зрет) 2. Лақтыру: Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) (Зрет) 3. Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. (Зрет) Қимылды ойын: «Қояндар мен түлкі» Мақсаты: Балаларды қырағылыққа, ептілікке және ойынды дұрыс ойнауға үйрету. Балалардың ойынға деген қызығушылықтарын арттыру. М деген балаға қимылды ойын кезінде ерекше көңіл бөліп ойнаттым.	қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; (Зрет) 2. Лақтыру: Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) (Зрет) 3. Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. (Зрет) Қимылды ойын: «Қояндар мен түлкі» Мақсаты: Балаларды қырағылыққа, ептілікке және ойынды дұрыс ойнауға үйрету. Балалардың ойынға деген қызығушылықтарын арттыру. Р деген балаға қимылды ойын кезінде ерекше көңіл бөліп ойнаттым.	жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: 1. Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. (Зрет) 2. Лақтыру: 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; (Зрет) 3. Тепе-теңдік. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту. (Зрет) Қимылды ойын: «Қояндар мен түлкі» Мақсаты: Балаларды қырағылыққа, ептілікке және ойынды дұрыс ойнауға үйрету. Балалардың ойынға деген қызығушылықтарын арттыру. Ә деген балаға қимылды ойын кезінде ерекше көңіл бөліп ойнаттым.	жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдік. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту. (Зрет) 2. Еңбектеу. Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. (Зрет) 3. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. (Зрет) Қимылды ойын: «Қояндар мен түлкі» Мақсаты: Балаларды қырағылыққа, ептілікке және ойынды дұрыс ойнауға үйрету. Балалардың ойынға деген қызығушылықтарын арттыру	жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдік. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту. (Зрет) 2. Еңбектеу. Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. (Зрет) 3. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. (Зрет) Қимылды ойын: «Қояндар мен түлкі» Мақсаты: Балаларды қырағылыққа, ептілікке және ойынды дұрыс ойнауға үйрету. Балалардың ойынға деген қызығушылықтарын арттыру
--	--	--	---	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері Караб

2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Мамыр айы 2023жыл (01.05-05.05) I-апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі	Сейсенбі 2.05.2023ж	Сәрсенбі 3.05.2023ж	Бейсенбі 4.05.2023ж	Жұма 5.05.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Мамыр айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,№5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
	1 мамыр	1 Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жылдамдықпен жүруді орташа кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру;	1 Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жылдамдықпен жүруді орташа кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру;	1. Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жылдамдықпен жүруді орташа кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру;	1. Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жылдамдықпен жүруді орташа кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.

Жалпы дамыту жаттығулары №1

Негізгі қимылдар:

1.Өрмелеу: Гимнастикалық

қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кезектестіре отырып, 40–50

		кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1. Лақтыру: Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; 2. Еңбектеу: Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу (3рет) 3. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелейді; (3рет) Қимылды ойын: Картотека №3 « Айгөлек » Мақсаты: балаларды шапшандыққа, ұйымшылдыққа үйрету	Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 2. Лақтыру: Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; 2. Еңбектеу: Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу (3рет) 3. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелейді; (3рет) Қимылды ойын: Картотека №3 « Айгөлек » Мақсаты: балаларды шапшандыққа, ұйымшылдыққа үйрету	қадаммен өрмелейді; (3рет) 2. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. (8мин) Қимылды ойын: Картотека №3 « Айгөлек » Мақсаты: балаларды шапшандыққа, ұйымшылдыққа үйрету	метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелейді; (3рет) 2. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. (8мин) Қимылды ойын: Картотека №3 « Айгөлек » Мақсаты: балаларды шапшандыққа, ұйымшылдыққа үйрету
--	--	--	--	--	---

2023 ЖЫЛ « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Мамыр айы 2023жыл (08.05-12.05.) II-апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 08.05.2023ж	Сейсенбі 09.05.2023ж	Сәрсенбі 10.05.2023ж	Бейсенбі 11.05.2023ж	Жұма 12.05.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Мамыр айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №6, №7, №8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
			1 Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру, бірден, шеңбер бойымен, Түрлі тапсырмаларды орындай «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №1	1 Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №1	1. Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №1

		метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1. футбол. Берілген бағытта допты домалату. Доптыаяқтарыменбір-бірінедомалату(5мин) 2. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. (Зрет) 3. Тепе-теңдік: Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан өту.(Зрет) Қимылды ойын: Картотека №6 Аюдың апанында» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.	1. футбол. Берілген бағытта допты домалату. Доптыаяқтарыменбір-бірінедомалату(5мин) 2. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. (Зрет) 3. Тепе-теңдік: Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан өту.(Зрет) Қимылды ойын: Картотека №6 Аюдың апанында» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.	Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдік: Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан өту.(Зрет) 2. Еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу (Зрет) 3.) футбол. Берілген бағытта допты домалату. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату(5мин) Қимылды ойын: Картотека №3 « Айгөлек » Мақсаты: балаларды шапшандыққа, ұйымшылдыққа үйрету. Қимылды ойын: Картотека №6 Аюдың апанында» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.
--	--	---	--	---

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

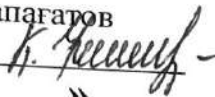
2023 жыл « » »

Тәрбиелеу-білімберу процесінің циклограммасы
Мамыр айы 2023 жыл (15.05-19.05) III- апта

Ересектер тобы: №9,10,12,14

Күнтәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 15.05.2023ж	Сейсенбі 16.05.2023ж	Сәрсенбі 17.05.2023ж	Бейсенбі 18.05.2023	Жұма 19.05.2023
Таңертенгі жаттығу	Мамыр айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №5, №6, №7, №8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Сапка бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;	1.Кіріспе бөлім: Сапка бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар:	1.Кіріспе бөлім: Сапка бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар:	1.Кіріспе бөлім: Сапка бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар:	1.Кіріспе бөлім: Сапка бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;

	Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жүгіру, секіру, тепе-теңдік сақтау дағдыларын қалыптастыру; 1. Жүгіру: Тік бағытта 40–50 метрге жүгіру; (3рет) 2. Секіру: Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) (4рет) 3. Лактыру: 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лактыру (3–4рет) Қимылды ойын: «Күн мен түн»	Міндеті: Жүгіру, секіру, тепе-теңдік сақтау дағдыларын қалыптастыру; 1. Жүгіру: Тік бағытта 40–50 метрге жүгіру; (3рет) 2. Секіру: Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) (4рет) 3. Лактыру: 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лактыру (3–4рет) Қимылды ойын: «Күн мен түн»	Міндеті дамыту 1. Лактыру: 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лактыру (3–4рет) 2. Жүгіру: Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден жүгіру (3рет) 3. Өрмелеу: Көлбеу басқышқа шығып – түсу (4рет) Қимылды ойын: «Күн мен түн»	1. Лактыру: 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лактыру (3–4рет) 2. Жүгіру: Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден жүгіру (3рет) 3. Өрмелеу: Көлбеу басқышқа шығып – түсу (4рет) Қимылды ойын: «Күн мен түн»	шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, кадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді кайталап кезектестіру; тапсырмалармен жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: Міндеті: Өрмелеу, секіру, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. Өрмелеу: 1. Көлбеу басқышқа шығып – түсу (4рет) 2. Секіру: Орнынан биіктікке секіру. (3–4рет) 3. Тепе-теңдік: Әр кадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен жүру (3рет) Қимылды ойын: «Күн мен түн»
--	--	---	---	--	--

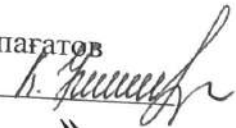
Тексерілді:
 №59 С.Н.Шапағатов
 б/б әдіскері 
 2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білімберу процесінің циклограммасы
Мамыр айы 2023 жыл (22.05-26.05) IV- апта

Ересек тобы: №9,10,12,14

Күнтәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 22.05.2023ж	Сейсенбі 23.05.2023ж	Сәрсенбі 24.05.2023ж	Бейсенбі 25.05.2023	Жұма 26.05.2023
Таңертенгі жаттығу	Мамыр айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды	1.Кіріспе бөлім: Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай	1.Кіріспе бөлім: Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналуСапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап	1.Кіріспе бөлім: Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналуСапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға	1.Кіріспе бөлім: Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналуСапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға

алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жүгіру, секіру, тепе-теңдік сақтау дағдыларын қалыптастыру; 1. Тепе-теңдік: Гимнастикалық орындық үстіндегі заттардан аттап жүру. (3рет) 2. Секіру: қос аяқтап тік бағытта секіру заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) (4рет) 3. Лақтыру: Себетке құм салынған қапшықты лақтыру (3-4рет) Қимылды ойын: « Арқан тартыс» Мақсаты: Күшілікке, жылдамдыққа, мықтылыққа тәрбиелеу.	жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жүгіру, секіру, тепе-теңдік сақтау дағдыларын қалыптастыру; 1. Тепе-теңдік: Гимнастикалық орындық үстіндегі заттардан аттап жүру. (3рет) 2. Секіру: қос аяқтап тік бағытта секіру заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) (4рет) 3. Лақтыру: Себетке құм салынған қапшықты лақтыру (3-4рет) Қимылды ойын: « Арқан тартыс» Мақсаты: Күшілікке, жылдамдыққа, мықтылыққа тәрбиелеу.	алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: Міндеті: 1. Лақтыру: Себетке құм салынған қапшықты лақтыру (3-4рет) 2. Жүгіру: Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден жүгіру. (3рет) 3. Өрмелеу: Гимн. сатыға өрмелеу, түсу (4рет) Қимылды ойын: « Арқан тартыс» Мақсаты: Күшілікке, жылдамдыққа, мықтылыққа тәрбиелеу.	белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: Міндеті: 1. Лақтыру: Себетке құм салынған қапшықты лақтыру (3-4рет) 2. Жүгіру: Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден жүгіру. (3рет) 3. Өрмелеу: Гимн. сатыға өрмелеу, түсу (4рет) Қимылды ойын: « Арқан тартыс» Мақсаты: Күшілікке, жылдамдыққа, мықтылыққа тәрбиелеу.	қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; тапсырмалармен жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: Міндеті: Өрмелеу, секіру, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. Өрмелеу: 1. Гимн. сатыға өрмелеу, түсу (4рет) 2. Секіру: Жолға қойылған кедергілерден секіріп өту. (3-4рет) 3. Тепе-теңдік: Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен жүру (3рет) Қимылды ойын: « Арқан тартыс» Мақсаты: Күшілікке, жылдамдыққа, мықтылыққа тәрбиелеу.
--	--	---	--	--

Тексерілді:
 №59 С.Н.Шапағатов
 б/б әдіскері 
 2023 жыл « » »

Тәрбиелеу-білімберу процесінің циклограммасы
Мамыр айы 2023жыл (29.05-31.05) V- апта

Ересек тобы: №9,10,12,14

Күнтәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 29.05.2023ж	Сейсенбі 30.05.2023ж	Сәрсенбі 31.05.2023ж		
Таңертенгі жаттығу	Мамыр айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен	1.Кіріспе бөлім: Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары	1.Кіріспе бөлім: Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары		

алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жүгіру, секіру, тепе-теңдік сақтау дағдыларын қалыптастыру; 1. Тепе-теңдік: Гимнастикалық орындық үстіндегі заттардан аттап жүру. (3рет) 2. Секіру: қос аяқтап тік бағытта секіру заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) (4рет) 3. Лақтыру: Себетке құм салынған қапшықты лақтыру (3-4рет) Қимылды ойын: « Арқан тартыс» Мақсаты: Күшілікке, жылдамдыққа, мықтылыққа тәрбиелеу.	жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жүгіру, секіру, тепе-теңдік сақтау дағдыларын қалыптастыру; 1. Тепе-теңдік: Гимнастикалық орындық үстіндегі заттардан аттап жүру. (3рет) 2. Секіру: қос аяқтап тік бағытта секіру заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) (4рет) 3. Лақтыру: Себетке құм салынған қапшықты лақтыру (3-4рет) Қимылды ойын: « Арқан тартыс» Мақсаты: Күшілікке, жылдамдыққа, мықтылыққа тәрбиелеу.	алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: Міндеті: 1. Лақтыру: Себетке құм салынған қапшықты лақтыру (3-4рет) 2. Жүгіру: Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден жүгіру. (3рет) 3. Өрмелеу: Гимн. сатыға өрмелеу, түсу (4рет) Қимылды ойын: « Арқан тартыс» Мақсаты: Күшілікке, жылдамдыққа, мықтылыққа тәрбиелеу.	белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: Міндеті: 1. Лақтыру: Себетке құм салынған қапшықты лақтыру (3-4рет) 2. Жүгіру: Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден жүгіру. (3рет) 3. Өрмелеу: Гимн. сатыға өрмелеу, түсу (4рет) Қимылды ойын: « Арқан тартыс» Мақсаты: Күшілікке, жылдамдыққа, мықтылыққа тәрбиелеу.	қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; тапсырмалармен жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №9 Негізгі қимылдар: Міндеті: Өрмелеу, секіру, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. Өрмелеу: 1. Гимн. сатыға өрмелеу, түсу (4рет) 2. Секіру: Жолға қойылған кедергілерден секіріп өту. (3-4рет) 3. Тепе-теңдік: Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен жүру (3рет) Қимылды ойын: « Арқан тартыс» Мақсаты: Күшілікке, жылдамдыққа, мықтылыққа тәрбиелеу.
---	---	---	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----”----- 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қыркүйек айы, 1-ші апта (05-09.09.2022)

«Денсаулық» саласы, Ортаңғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ортаңғы топтар: №1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңертенгі жаттығу	Қыркүйек айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас- тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу.(Аю,қонжық,кері к,қоян) педагог пен бірге орындау. Жалпы дамыту жаттығулары: №1 Негізгі бөлім: Міндеті: Жүгіру, секіру дағдыларын қалыптастыру.	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу. (Аю,қонжық,керік,қоян) педагог пен бірге орындау. Жалпы дамыту жаттығулары: №1 Негізгі бөлім: Міндеті: Секіру,лақтыру жаттығуларын дамыту. 1. Секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып,	Шынықтыру кеңестері. Қимылды ойындар «Торғайлар мен мысық»	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбербойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----”----- 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қыркүйек айы, 1-ші апта (05-09.09.2022)

«Денсаулық» саласы, Ортаңғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ортаңғы топтар: №1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңертенгі жаттығу	Қыркүйек айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу. (Аю, қонжық, керік, қоян) педагог пен бірге орындау. Жалпы дамыту жаттығулары: №1 Негізгі бөлім: Міндеті: Жүгіру, секіру дағдыларын қалыптастыру.	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу. (Аю, қонжық, керік, қоян) педагог пен бірге орындау. Жалпы дамыту жаттығулары: №1 Негізгі бөлім: Міндеті: Секіру, лақтыру жаттығуларын дамыту. 1. Секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып,	Шынықтыру кеңестері. Қимылды ойындар «Торғайлар мен мысық»	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбербойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы

	1. Жүгіру: Тік бағытта жүгіру (4-5рет) 2. Секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. (5-6рет) Қимылды ойын: «Маған қарай жүгіріңдер»		жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. (5-6рет) 2. Лақтыру(тік бағытта оң қолмен)(4-5рет) Қимылды ойын: «Маған қарай жүгіріңдер»		жүгіру . Жалпы дамыту жаттығулары: №1 Негізгі бөлім: Міндеті: Лақтыру, домалату дағдыларын қалыптастыру. жаттығуларын 1. Лақтыру(тік бағытта оң қолмен)(4-5рет) 2. Домалату: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату (5-7мин) Қимылды ойын: «Маған қарай жүгіріңдер»
--	--	--	---	--	--

ТЕКЕРІЛДІ:
№59 С.Н.Шапатов
Б/Б Әдіскері
"-----"-----
2022 ж

ЦИКЛОГРАММА
Қырқуік айы, 2-ші апта (12-16.09.2022)
«Денсаулық» саласы, Орманғы тон
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Бісқақова Перизат

Ортаңғы топтар: 1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Танертенгі жаттығу	Қыркүйек айына арналған танертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4	(Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)			
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма	Ұымдас тырылған іс-әрекеттер 1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірден, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу. Жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындай арқылы еркін жүру және жүгіру (педатор пен бірге орындай). Жалпы дамыту Жаттығулары:№2	Жалпы дамыту Жаттығулары:№2
Елістемелік, шығармашылық қыс.	Жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындай арқылы еркін жүру және жүгіру (педатор пен бірге орындай). Жалпы дамыту Жаттығулары:№2	Жалпы дамыту Жаттығулары:№2	Жалпы дамыту Жаттығулары:№2	Жалпы дамыту Жаттығулары:№2		

	Негізгі қимылдар: Міндеті: Домалату, лақтыру жаттығуларын дамыту, 1. Домалату: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату (5-7мин) 2. Лақтыру: Допты қақпадан асыра лақтыру. (5-7мин). Қимылды ойын: «Күн мен түн»		Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, еңбектеу қимыл белсенділігін дамыту 1. Лақтыру: Допты қақпадан асыра лақтыру. (5-7мин). 2. Еңбектеу (тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта) (4-5рет) Негізгі қимылдар: «Күн мен түн»		1. Еңбектеу (тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта) (4-5рет) 2. Секіру: Алға қарай жылжи отырып секіру. (4-5рет) Негізгі қимылдар: «Торғайлар мен мысық»
--	--	--	--	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----”----- 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қыркүйек айы, 3-ші апта (19-23.09.2022)

«Денсаулық» саласы, Ортаңғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: БІсқақова Перизат

Ортаңғы топтар: 1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңертенгі жаттығу	Қыркүйек айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүру. (педагог пен бірге орындау). Жалпы дамыту	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүру. (педагог пен бірге орындау) Жалпы дамыту жаттығулары:№2	Шынықтыру кеңестері. Қимылды ойындар «Торғайлар мен мысық»	1.Кіріспе бөлім: Аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүру. (педагог пен бірге орындау). Жалпы дамыту жаттығулары:№2 Негізгі қимылдар:

	жаттығулары: №2 Негізгі қимылдар: Міндеті: Еңбектеу, секіру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту: 1. Еңбектеу: Алшақтанған заттар арасымен "жыланша" еңбектеу. (4-5 рет) 2. Секіру: Қос аяқтап секіру алға (аяқтары бірге — аяқтары алшақ) (3-4 рет) Қимылды ойын: «Орнынды тап».		Негізгі қимылдар: Міндеті: Балалардың қимыл белсенділігін дамыту. 1. Секіру: Қос аяқтап алға секіру (аяқтары бірге — аяқтары алшақ) (3-4 рет). 2. Еңбектеу: Тура бағытта төрттағандап еңбектеу (4 метр қашықтықта) (3-4 рет) Қимылды ойын: «Орнынды тап».		Міндеті: Еңбектеу, домалату жаттығуларын жасауды дамыту. 1. Еңбектеу: Тура бағытта төрттағандап еңбектеу (4 метр қашықтықта) (3-4 рет) 2. Домалату: Допты екі қолымен домалату. (3-4 рет) Қимылды ойын: «Қояндар»
--	---	--	--	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----”----- 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қыркүйек айы, 4-ші апта (26-30.09.2022)

«Денсаулық» саласы, Ортанғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ортаңғы топтар: 1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңертенгі жаттығу	Қыркүйек айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру, жүгіру, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; (педагог пен бірге орындау).	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру, жүгіру, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; (педагог пен бірге орындау). Жалпы дамыту	Шынықтыру кеңестері. Қимылды ойындар «Торғайлар мен мысық»	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру, жүгіру, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; (педагог пен бірге орындау). Жалпы дамыту жаттығулары: №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жүгіру, лақтыру

	Жалпы дамыту жаттығулары: №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Домалату, тепе-теңдік сақтау жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. 1. Домалату: Допты екі қолымен домалату. (3-4рет) 2. Тепе-теңдік: Гимн.орындықта тұру — тепе-теңдік сақтап жүру.(3-4рет) Қимылды ойын: «Бақалар»		жаттығулары: №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Тепе-теңдік, жүгіру жаттығуларын орындауды дамыту. 1. Тепе-теңдік: Гимн.орындықта тұру — тепе-теңдік сақтап жүру.(3-4рет) 2. Жүгіру: Заттарды сол және оң жағынан айналып өту.(4рет) Қимылды ойын: «Бақалар»		жаттығуларын нақты, дұрыс орындауды дамыту. 1. Жүгіру: Заттарды сол және оң жағынан айналып өту (4рет) 2. Лақтыру: Допты бастан асыра екі қолмен лақтыру.(5мин) Қимылды ойын: «Қояндар»
--	--	--	--	--	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 «С.Н.Шапағатов ат.бөбекжайы»

Б/б Әдіскері Харова
“-----”----- 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қазан айы, 1-ші апта (03-07.10.2022)

«Денсаулық» саласы, Ортаңғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ортаңғы топтар: №1,2,3,6

Күн тәртібінің кезендері	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңертенгі жаттығу	Қазан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, тоқтай қалып, заттарды айналып өтіп саппен жүру; 2) Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру:	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, тоқтай қалып, заттарды айналып өтіп саппен жүру; 2) Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру:	Қимылды ойындар:	1.Кіріспе бөлім: Жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, тоқтай қалып, заттарды айналып өтіп саппен жүру; 2) Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: Жалпы жамыту жаттығулары: №4

	Жалпы жамыту жаттығулары: №4 Негізгі бөлім: Міндеттері: Секіру,лақтыру дағдыларын қалыптастыру 1. Лақтыру:Допты бастан асыра екі қолмен лақтыру.(5мин) 2. Секіру:5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. (4рет) Қимылды ойын: «Аю мен аралар»		Жалпы жамыту жаттығулары: №4 Негізгі бөлім: Міндеттері: Секіру,еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. 1.Секіру: 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.(4рет) 2.Еңбектеу: 40 см биіктіктегі доғаның астынан төрт-тағандап еңбектеу. (4рет) Қимылды ойын: «Аю мен аралар»		Негізгі бөлім: Міндеттері:Еңбектеу,тепе-теңдік сақтау ,жүру дағдыларын қалыптастыру;, 1.Еңбектеу: 40 см биіктіктегі доғаның астынан төрт-тағандап еңбектеу. (4рет) 2. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру(4-5рет) Қимылды ойын: «Аю мен аралар»
--	--	--	--	--	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қазан айы, 2-ші апта (10-14.10.2022)

«Денсаулық» саласы, Ортаңғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ортаңғы топтар: 1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 10.10.2022ж	Сейсенбі 11.10.2022ж	Сәрсенбі 12.10.2022ж	Бейсенбі 13.10.2022	Жұма 14.10.2022
Таңертенгі жаттығу	Қазан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №5, №6, №7, №8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары: №7	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары: №7 Негізгі қимылдар:	Ата-аналарға шынықтыру кеңестері. Қимылды ойындар Картатекасын жасау.	1.Кіріспе бөлім: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары: №7 Негізгі қимылдар: Міндеті: Тептендікті сақтау және еңіс тақтай бойымен төрт-

	Негізгі қимылдар: Міндеттері: Ептілік пен шапшаңдықты, тепе-теңдік, лақтыру үйлесімділікті дамыту; Негізгі қимылдар: 1 Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру (4-5рет) 2..Лақтыру: Екі қолмен жоғары, бастан асыра допты лақтыру.(4-5рет) Қимылды ойын: «Күн мен түн»		Міндеті:Лақтыру, тепе-теңдік сақтауды дамыту. 1.Лақтыру: Екі қолмен жоғары, бастан асыра допты лақтыру.(4-5рет) 2. Тепе-теңдікті сақтау: Тепе-теңдікті сақтай отырып гимн. орындық үстімен жүру.(3рет) Негізгі қимылдар: «Күн мен түн»		тағандап еңбектей білуді қалыптастыру. 1. Тепе-теңдікті сақтау: Тепе-теңдікті сақтай отырып гимн. орындық үстімен жүру.(3рет) 2.Еңбектеу:Еңіс тақта бойымен еңбектеу.(3рет) Негізгі қимылдар: «Торғайлар мен мысық»
--	---	--	--	--	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----”----- 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қазан айы, 3-ші апта (17-21.10.2022)

«Денсаулық» саласы, Ортаңғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ортаңғы топтар:1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 17.10.2022ж	Сейсенбі 18.10.2022ж	Сәрсенбі 19.10.2022ж	Бейсенбі 20.10.2022	Жұма 21.10.2022
Таңертенгі жаттығу	Қазан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Бір саппен жүру. Жүріс түрлері: Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен , өкшемен ,аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру,жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №8	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Бір саппен жүру. Жүріс түрлері: Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен , өкшемен ,аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, "жыланша"айналып жүгіру, заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру. Жалпы дамыту	Ата-аналарға шынықтыру кеңестері. Қимылды ойындар Картатекасын жасау.	1.Кіріспе бөлім: Бір саппен жүру. Жүріс түрлері: Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен , өкшемен ,аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, "жыланша"айналып жүгіру, заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №8

	Негізгі қимылдар: Міндеттері: Ептілік пен шапшаңдықты, тепе-теңдік, лақтыру үйлесімділікті дамыту; Негізгі қимылдар: 1. Еңбектеу: Еңіс тақта бойымен еңбектеу. (3рет) 2. Тепе-теңдік: Кішкентай қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру. (4рет) Қимылды ойын: «Айгөлек»		жаттығулары: №8 Негізгі қимылдар: Міндеті: Тепе-теңдік, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. 1. Тепе-теңдік: Кішкентай қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру. (4рет) 2. Қағып алу: Допты екі қолымен жоғары, бастан асыра лақтырып қағып алу. (4-5рет) Қимылды ойын: «Айгөлек»		Негізгі қимылдар: Міндеті: Қағып алу, еңбектеу дағдыларын қалыптастыру 1. Қағып алу: Допты екі қолымен жоғары, бастан асыра лақтырып қағып алу. (4-5рет) 2. Еңбектеу: Орындық аяқтары арасымен төрт-тағандап еңбектеу. (3рет) Қимылды ойын: «Айгөлек»
--	---	--	--	--	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

Б/Б Әдіскері

“-----” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қазан айы, 4-ші апта (24-28.10.2022)

«Денсаулық» саласы, Ортаңғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ортаңғы топтар: 1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 24.10.2022ж	Сейсенбі 25.10.2022ж	Сәрсенбі 26.10.2022ж	Бейсенбі 27.10.2022	Жұма 28.10.2022
Таңертенгі жаттығу	Қазан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №9,№10,№11,№12 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Жүгіру: Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Жүгіру: Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі	Ата-аналарға шынықтыру кеңестері. Қимылды ойындар Картатекасын жасау.	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Жүгіру: Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен,

тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары: №9 Негізгі қимылдар: Міндеттері: Еңбектеу, секіру ептілік пен шапшаңдылық үйлесімділіктерін дамыту. Негізгі қимылдар: 1. Еңбектеу: Орындық аяқтары арасымен төрт-тағандап еңбектеу .(4-5рет) 2. Секіру: Жерде жатқан жалпақ құрсауға қос аяқтап, қолды белге қойып секіру(4рет) Қимылды ойын: «Қояндар» Мақсаты: Тапқырлыққа, ептілікке, жылдамдыққа, кеңістікті бағдарлай білуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.	тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №9 Негізгі қимылдар: Міндеті: қалыптастыру. 1. Секіру: Жерде жатқан жалпақ құрсауға қолды белге қойып, қос аяқтап секіру(4рет) 2. Лақтыру: Қақпадан асыра қапшықты лақтыру (4-5рет) Қимылды ойын: «Қояндар» Мақсаты: Тапқырлыққа, ептілікке, жылдамдыққа, кеңістікті бағдарлай білуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.	жетекшімен ауыса отырып жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары: №9 Негізгі қимылдар: Міндеті: Қағып алу, еңбектеу дағдыларын қалыптастыру 1. Лақтыру: Қақпадан асыра қапшықты лақтыру (4-5рет) 2. Еңбектеу: Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен төрт-тағандап еңбектеу.(4рет) «Қимылды ойын: «Қояндар» Мақсаты: Тапқырлыққа, ептілікке, жылдамдыққа, кеңістікті бағдарлай білуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.
---	--	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

“-----”----- 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қараша айы, 1-ші апта (31.10-04.11.2022)

«Денсаулық» саласы, Ортаңғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ортаңғы топтар: №1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 31.10.2022ж	Сейсенбі 1.11.2022ж	Сәрсенбі 2.11.2022ж	Бейсенбі 3.11.2022	Жұма 4.11.2022
Таңертенгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп жүру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапка тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапка бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары: №1 Негізгі қимылдар: Міндеттері: Еңбектеу, секіру ептілік пен шапшандылық үйлесімділіктерін дамыту.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп жүру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапка тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапка бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп жүру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапка тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапка бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары: №1 Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, домалату	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп жүру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапка тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапка бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары: №2 Негізгі қимылдар: Міндеті: Домалату дағдыларын қалыптастыру 1. Домалату: Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.(4рет)	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп жүру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапка тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапка бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары: №2 Негізгі қимылдар: Міндеті: Домалату дағдыларын қалыптастыру 1. Домалату: Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.(4рет)

	Негізгі қимылдар: 1. Еңбектеу: Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен төрт-тағандап еңбектеу.(4рет) 2. Секіру: Қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру(4-3рет) «Кім жылдам?» Шарты: Екі топқа бөлініп ойнайды. Балалар ән әуені ойнағанда секіріп билейді,әуен тоқтаған кезде өз орнын шатаспай тұрады. Мақсаты: Жылдамдыққа, шапшандыққа, ептілікке кеңістікті бағдарлай білуге үйрету.	Жалпы дамыту жаттығулары: №1 Негізгі қимылдар: Міндеттері: Еңбектеу,секіру ептілік пен шапшандылық үйлесімділіктерін дамыту. Негізгі қимылдар: 1. Еңбектеу: Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен төрт-тағандап еңбектеу.(4рет) 2. Секіру: Қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру(4-3рет) «Кім жылдам?» Шарты: Екі топқа бөлініп ойнайды. Балалар ән әуені ойнағанда секіріп билейді,әуен тоқтаған кезде өз орнын шатаспай тұрады. Мақсаты: Жылдамдыққа, шапшандыққа, ептілікке кеңістікті бағдарлай білуге үйрету.	жаттығуларын қалыптастыру. 1. Секіру: Қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру(4-3рет) 2. Домалату: Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.(4рет) «Кім жылдам?» Шарты: Екі топқа бөлініп ойнайды. Балалар ән әуені ойнағанда секіріп билейді,әуен тоқтаған кезде өз орнын шатаспай тұрады. Мақсаты: Жылдамдыққа, шапшандыққа, ептілікке кеңістікті бағдарлай білуге үйрету.	Жалпы дамыту жаттығулары: №1 Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, домалату жаттығуларын қалыптастыру. 1. Секіру: Қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру(4-3рет) 2. Домалату: Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.(4рет) «Кім жылдам?» Шарты: Екі топқа бөлініп ойнайды. Балалар ән әуені ойнағанда секіріп билейді,әуен тоқтаған кезде өз орнын шатаспай тұрады. Мақсаты: Жылдамдыққа, шапшандыққа, ептілікке кеңістікті бағдарлай білуге үйрету.	2. Тепе-теңдікті сақтау: орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қойып) жүру,(4рет) «Бақалар» Шарты:Балалар шалшықтан шығып,секіріп, жүгіріп топпен ойнайды.Әуен тоқтағанда өз орнына барып отыруы кажет.Үлгермесе ойыннан шығады. Мақсаты: Балаларды ән әуенімен билеуге, секіріп ойнауға, кеңістікті бағдарлап,өз орындарын табуға үйрету.
--	---	---	---	---	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

"-----" 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қараша айы, 2-ші апта (07-11.11.2022)

«Денсаулық» саласы, Ортанғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: БІсқақова Перизат

Ортанғы топтар: 1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 7.11.2022ж	Сейсенбі 8.11.2022ж	Сәрсенбі 9.11.2022ж	Бейсенбі 10.11.2022	Жұма 11.11.2022
Танертенгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №5, №6, №7, №8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, нұсқаушының белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жүгіру: Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы . Жалпы дамыту жаттығулары: №3	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, нұсқаушының белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жүгіру: Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы . Жалпы дамыту жаттығулары: №3 Негізгі қимылдар: Міндеттері: Еңбектеу, тепе-тендікті сақтау	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, нұсқаушының белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жүгіру: Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы . Жалпы дамыту жаттығулары: №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, домалату	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, нұсқаушының белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жүгіру: Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы . Жалпы дамыту жаттығулары: №3 Негізгі қимылдар:	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, нұсқаушының белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Жүгіру: Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы . Жалпы дамыту жаттығулары: №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Домалату, тепе-тендікті сақтау дағдыларын

Негізгі қимылдар: Міндеттері: Еңбектеу, тепе-теңдікті сақтау үйлесімділіктерін дамыту. Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау: орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қойып) жүру, (4рет) 2. Еңбектеу: гимнастикалық орындық астынан еңбектеу (4рет) «Бақалар» Шарты: Балалар шалшықтан шығып, секіріп, жүгіріп топпен онайды. Әуен тоқтағанда өз орнына барып отыруы қажет. Үлгермесе ойыннан шығады. Мақсаты: Балаларды ән әуенімен билеуге, секіріп ойнауға, кеңістікті бағдарлап, өз орындарын табуға үйрету.	Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау: орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қойып) жүру, (4рет) 2. Еңбектеу: гимнастикалық орындық астынан еңбектеу (4рет) «Бақалар» Шарты: Балалар шалшықтан шығып, секіріп, жүгіріп топпен онайды. Әуен тоқтағанда өз орнына барып отыруы қажет. Үлгермесе ойыннан шығады. Мақсаты: Балаларды ән әуенімен билеуге, секіріп ойнауға, кеңістікті бағдарлап, өз орындарын табуға үйрету.	1. Секіру: Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен секіру (арақашықтығы 3 м) (3 рет), 2. Домалату: 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты дәлдеп лақтыру. (4рет) «Бақалар» Шарты: Балалар шалшықтан шығып, секіріп, жүгіріп топпен онайды. Әуен тоқтағанда өз орнына барып отыруы қажет. Үлгермесе ойыннан шығады. Мақсаты: Балаларды ән әуенімен билеуге, секіріп ойнауға, кеңістікті бағдарлап, өз орындарын табуға үйрету.	Міндеті: Секіру, домалату жаттығуларын қалыптастыру. 1. Секіру: Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен секіру (арақашықтығы 3 м) (3 рет), 2. Домалату: 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты дәлдеп лақтыру. (4рет) «Бақалар» Шарты: Балалар шалшықтан шығып, секіріп, жүгіріп топпен онайды. Әуен тоқтағанда өз орнына барып отыруы қажет. Үлгермесе ойыннан шығады. Мақсаты: Балаларды ән әуенімен билеуге, секіріп ойнауға, кеңістікті бағдарлап, өз орындарын табуға үйрету.	қалыптастыру. 1. Домалату: 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты дәлдеп лақтыру (4рет) 2. Еңбектеу: құрсаудың ішіне кіру (биіктігі 50 см) (3рет) «Қояндар» Ойын шарты: Ойыншылар өз арасынан екі-үш аңшы, ит, қалғандары қоян болады. Қояндар бұталар арасына жасырынады, ит қояндарды іздеп, соларға үреді. Қояндар қашады, аңшылар қолдарындағы доппен көздеп ұрады. Ең көп тигізген аңшы жеңімпаз атанады. Ойын қайталанған кезде балалар орын алмастырады. Мақсаты: Тапқырлыққа, ептілікке, жылдамдыққа, кеңістікті бағдарлай білуге, ұйымшылдыққа тәрбиелейді.
--	---	---	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

"-----" 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қараша айы, 3-ші апта (14 -18.11.2022)

«Денсаулық» саласы, Орманғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Орманғы топтар: 1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 14.11.2022ж	Сейсенбі 15.11.2022ж	Сәрсенбі 16.11.2022ж	Бейсенбі 17.11.2022	Жұма 18.11.2022
Таңертеңгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу.(Аю,қонжық,керік,қоян) педагог пен бірге орындау. Жүгіру: Бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №4 Негізгі қимылдар: Міндеттері: Еңбектеу, тепе-теңдікті сақтауды қалыптастыру. Негізгі қимылдар: 1. Еңбектеу: курсрудың ішіне кіру	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу.(Аю,қонжық,керік,қоян) педагог пен бірге орындау. Жүгіру: Бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №4 Негізгі қимылдар: Міндеттері: Еңбектеу, тепе-теңдікті сақтауды қалыптастыру. Негізгі қимылдар: 1. Еңбектеу: курсрудың ішіне кіру	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу.(Аю,қонжық,керік,қоян) педагог пен бірге орындау. Жүгіру: Бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №5 Негізгі қимылдар: Міндеті: Тепе-теңдік, доп ұстаған қолын басынан асыра доптың ұшуының дұрыс жолын: алға-жоғары қарай бүгілген қолын екпінмен түзетіп, келтіруді қалыптастыру. 1.Тепе-теңдік: Көлбеу басқышқа	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу.(Аю,қонжық,керік,қоян) педагог пен бірге орындау. Жүгіру: Бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №5 Негізгі қимылдар: Міндеті: Тепе-теңдік, доп ұстаған қолын басынан асыра доптың ұшуының дұрыс жолын: алға-жоғары қарай бүгілген	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу.(Аю,қонжық,керік,қоян) педагог пен бірге орындау. Жүгіру: Бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №5 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. 1. Лақтыру: Бастан асырып екі қолмен допты лақтыру.(4рет) 2. Спорттық ойын элементтері: 1) Баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру.(5мин) Қимылды ойын: «Өз үйінді тап»№9

(биіктігі 50 см) (3рет) 2. Тепе-теңдік: Көлбеу басқышқа шығу, түсу. (4рет) Қимылды ойын: «Маған қарай жүгіріндер» Мақсаты: Балаларды жүгіруге, кеңістікті бағдарлай білуге үйрету.	Еңбектеу, тепе-теңдікті сақтауды қалыптастыру. Негізгі қимылдар: 1. Еңбектеу: құрсаудың ішіне кіру (биіктігі 50 см) (3рет) 2. Тепе-теңдік: Көлбеу басқышқа шығу, түсу. (4рет) Қимылды ойын: «Маған қарай жүгіріндер» Мақсаты: Балаларды жүгіруге, кеңістікті бағдарлай білуге үйрету.	шығу, түсу. (4рет) 2. Лақтыру: Бастан асырып екі қолмен допты лақтыру. (4рет) Қимылды ойын: «Маған қарай жүгіріндер» Мақсаты: Балаларды жүгіруге, кеңістікті бағдарлай білуге үйрету	қолын екпінмен түзетіп, келтіруді қалыптастыру. 1. Тепе-теңдік: Көлбеу басқышқа шығу, түсу. (4рет) 2. Лақтыру: Бастан асырып екі қолмен допты лақтыру. (4рет) Қимылды ойын: «Маған қарай жүгіріндер» Мақсаты: Балаларды жүгіруге, кеңістікті бағдарлай білуге үйрету	
--	---	---	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

“—” “—” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қараша айы, 4-ші апта (21-25.11.2022)

«Денсаулық» саласы, Ортанғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ортанғы топтар: 1,2,3,6

Күн тәртібінің кезендері	Дүйсенбі 21.11.2022ж	Сейсенбі 22.11.2022ж	Сәрсенбі 23.11.2022ж	Бейсенбі 24.11.2022	Жұма 25.11.2022
Таңертенгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5, №6, №7, №8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен, өкшемен, аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру. Жүгіру: Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары: №5 Негізгі қимылдар: Міндеттері: Спорттық ойын элементтерін, гимнастикалық сатыда тартылуды қалыптастыру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен, өкшемен, аяқ қырымен жүру. жүгіру, қос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру. Жүгіру: Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу. (Аю, қонжық, керік, қоян) педагогпен бірге орындау. Жүгіру: Бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №5 Негізгі қимылдар: Міндеті: Гимнастикалық сатыда тартылуды, спорттық ойын элементтері қалыптастыру. 1.Тартылу: Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (5–6 рет). 2. Спорттық ойын элементтері: Футбол: Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату. Доппен затты айналдыра жүру (8 мин)	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу. (Аю, қонжық, керік, қоян) педагогпен бірге орындау. Жүгіру: Бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №5 Негізгі қимылдар: Міндеті: Гимнастикалық сатыда тартылуды, спорттық ойын	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу. (Аю, қонжық, керік, қоян) педагогпен бірге орындау. Жүгіру: Бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №5 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лактыру, тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. 1. Спорттық ойын элементтері: Футбол: Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату. Доппен затты айналдыра жүру (8 мин) 2. Тепе-теңдік: Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен тепе-теңдік сақтап жүру (3 рет)

Негізгі қимылдар: 1. Спорттық ойын элементтері: Баскетбол: Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. (8мин) 2. Тартылу: Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (5–6 рет). Қимылды ойын: «Өз үйінді тап» №9	1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары: №5 Негізгі қимылдар: Міндеттері: Спорттық ойын элементтерін, гимнастикалық сатыда тартылуды қалыптастыру. Негізгі қимылдар: 1. Спорттық ойын элементтері: Баскетбол: Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. (8мин) 2. Тартылу: Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (5–6 рет). Қимылды ойын: «Өз үйінді тап» №9	Қимылды ойын: «Лақтыр — тосып ал». Мақсаты: Допты лақтыру және қағып алуға, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып ала білуге жаттығу.	элементтері қалыптастыру. 1. Тартылу: Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (5–6 рет). 2. Спорттық ойын элементтері: Футбол: Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату. Доппен затты айналдыра жүру (8 мин) Қимылды ойын: «Лақтыр — тосып ал». Мақсаты: Допты лақтыру және қағып алуға, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып ала білуге жаттығу.	Қимылды ойын: «Лақтыр — тосып ал». Мақсаты: Допты лақтыру және қағып алуға, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып ала білуге жаттығу.
--	---	--	---	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

Қарағ

“-----” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қараша айы, 5-ші апта (28-30.11.2022)

«Денсаулық» саласы, Ортаңғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ортаңғы топтар: 1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 28.11.2022ж	Сейсенбі 29.11.2022ж	Сәрсенбі 30.11.2022ж	Бейсенбі 1.12.2022	Жұма 2.12.2022
Таңертенгі жаттығу	Қараша айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу. (Аю, қонжық, керік, қоян) педагог пен бірге орындау. Жалпы дамыту жаттығулары: №1 Негізгі бөлім: Міндеті: Жүгіру, секіру дағдыларын қалыптастыру. 1.Жүгіру: Тік бағытта жүгіру (4-5рет) 2.Секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. (5-6рет) Қимылды ойын: «Маған қарай жүгіріңдер»	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу. (Аю, қонжық, керік, қоян) педагог пен бірге орындау. Жалпы дамыту жаттығулары: №1 Негізгі бөлім: Міндеті: Жүгіру, секіру дағдыларын қалыптастыру. 1.Жүгіру: Тік бағытта жүгіру (4-5рет) 2.Секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. (5-	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу. (Аю, қонжық, керік, қоян) педагог пен бірге орындау. Жалпы дамыту жаттығулары: №1 Негізгі бөлім: Міндеті: Секіру, лақтыру жаттығуларын дамыту. 1. Секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. (5-6рет) 2. Лақтыру (тік бағытта оң қолмен) (4-5рет) Қимылды ойын: «Маған қарай жүгіріңдер»		

		брет) Қимылды ойын: «Маған қарай жүгіріңдер»			
--	--	---	--	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов
6/6 әдіскері Шарап
“___”_____2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Желтоқсан айы, 1-ші апта (01-02.12.2022)

«Денсаулық» саласы, Ортаңғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ортаңғы топтар: 1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 28.11.2022ж	Сейсенбі 29.11.2022ж	Сәрсенбі 30.11.2022ж	Бейсенбі 1.12.2022	Жұма 2.12.2022
Таңертеңгі жаттығу	Желтоқсан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер				1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу. (Аю,қонжық,керік,қоян) педагог пен бірге орындау. Жалпы дамыту жаттығулары: №1 Негізгі бөлім: Міндеті: Секіру,лақтыру жаттығуларын дамыту. 1. Секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбербойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру . Жалпы дамыту жаттығулары: №1 Негізгі бөлім: Міндеті: Лақтыру,домалату дағдыларын қалыптастыру.

				метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру.(5-6рет) 2. Лақтыру(тік бағытта оң қолмен)(4-5рет) Қимылды ойын: «Маған қарай жүгіріңдер»	жаттығуларын 1. Лақтыру(тік бағытта оң қолмен)(4-5рет) 2. Домалату: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату (5-7мин) Қимылды ойын: «Маған қарай жүгіріңдер»
--	--	--	--	--	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

“-----” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА

Желтоқсан айы, 1-ші апта (05.- 09.12.2022)

«Денсаулық» саласы, Ортаңғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ортаңғы топтар: №1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 5.12.2022ж	Сейсенбі 6.12.2022ж	Сәрсенбі 7.12.2022ж	Бейсенбі 8.12.2022	Жұма 9.12.2022
Таңертенгі жаттығу	Желтоқсан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас- тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру.	Жүру:Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың	Жүру:Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Жалпы дамыту	Жүру:Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру.	Жүру:Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Жалпы дамыту жаттығуы №2 Негізгі қимылдар: 1. . Тепе-теңдікті сақтау: Тепе-теңдікті сақтай отырып, еңіс

Жалпы дамыту жаттығуы №2 Негізгі қимылдар: 1.Лақтыру: Қапшықты, допты қақпадан асыра лақтыру. (4-3рет) 2. Еңбектеу: 40 см биіктіктегі доғаның астынан еңбектеу. (3рет) Қимылды ойын: «Өз орнында тап»	ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Жалпы дамыту жаттығуы №2 Негізгі қимылдар: 1.Еңбектеу: 40 см биіктіктегі доғаның астынан еңбектеу. (3рет) 2. Тепе-теңдікті сақтау: Тепе-теңдікті сақтай отырып, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру. (3рет) Қимылды ойындар: Қимыл-қозғалыс ойынның атауы: «Күн мен түн» Мақсаты: Балалардың ойынға деген қызығушылықтарын ояту, ой-өрісін дамыту.	жаттығуы №2 Негізгі қимылдар: 1.Еңбектеу: 40 см биіктіктегі доғаның астынан еңбектеу. (3рет) 2. Тепе-теңдікті сақтау: Тепе-теңдікті сақтай отырып, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру. (3рет) Қимылды ойындар: Қимыл-қозғалыс ойынның атауы: «Күн мен түн» Мақсаты: Балалардың ойынға деген қызығушылықтарын ояту, ой-өрісін дамыту.	ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Жалпы дамыту жаттығуы №2 Негізгі қимылдар: 1. . Тепе-теңдікті сақтау: Тепе-теңдікті сақтай отырып, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру. (3рет) 2. Лақтыру: Қапшықты, допты қақпадан асыра лақтыру (4рет) Қимылды ойындар: Қимыл-қозғалыс ойынның атауы: «Күн мен түн» Мақсаты: Балалардың ойынға деген қызығушылықтарын ояту, ой-өрісін дамыту.	тақта бойымен (20-30 см) жүру. (3рет) 2. Лақтыру: Қапшықты, допты қақпадан асыра лақтыру (4рет) Қимылды ойындар: Қимыл-қозғалыс ойынның атауы: «Күн мен түн» Мақсаты: Балалардың ойынға деген қызығушылықтарын ояту, ой-өрісін дамыту.
--	---	--	--	---

ТЕКСЕРІЛДІ:
 №59 С.Н.Шапағатов
 б/б әдіскері _____
 “_____” _____ 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА
 Желтоқсан айы, 3-ші апта (12.-16.12.2022)
 «Денсаулық» саласы, Ортаңғы топ
 Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ортаңғы топтар: №1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 12.12.2022ж	Сейсенбі 13.12.2022ж	Сәрсенбі 14.12.2022ж	Бейсенбі 15.12.2022ж	Жұма 16.12.2022ж
Таңертенгі жаттығу	Желтоқсан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол	Жүру: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол	Жүру: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол	Жүру: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол	Жүру: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол

	мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Жалппы дамыту жаттығуы №4 Негізгі қимылдар: 1.Лақтыру:Қапшықты,допты қақпадан асыра лақтыру (4рет) 2. Секіру:Қос аяқтап кедергілер арасымен секіру.(3рет) Қимылды ойын: «Жапалақ» Мақсаты: Баланы шапшаңдыққа, ептілікке және мұқият тыңдай білуге үйрету.	бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Жалппы дамыту жаттығуы №4 Негізгі қимылдар: 1Секіру: Қос аяқтап кедергілер арасымен секіру.(3рет) 2. Өрмелеу: Еңіс тақта бойымен төрт-тағандап өрмелеу.(3рет) Қимылды ойындар: «Жапалақ» Мақсаты: Баланы шапшаңдыққа, ептілікке және мұқият тыңдай білуге үйрету.	үйлестіру арқылы жүгіру. Жалппы дамыту жаттығуы №4 Негізгі қимылдар: 1Секіру: Қос аяқтап кедергілер арасымен секіру.(3рет) 2. Өрмелеу: Еңіс тақта бойымен төрт-тағандап өрмелеу.(3рет) Қимылды ойындар: «Жапалақ» Мақсаты: Баланы шапшаңдыққа, ептілікке және мұқият тыңдай білуге үйрету.	қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Жалппы дамыту жаттығуы №4 Негізгі қимылдар: 1. Өрмелеу: Еңіс тақта бойымен төрт-тағандап өрмелеу.(3рет) 2. Лақтыру: Екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру.(5мин) Қимылды ойындар: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балалардың қимыл-қозғалыстарын арттырып, ептілікке баулу.	Негізгі қимылдар: 1. Өрмелеу: Еңіс тақта бойымен төрт-тағандап өрмелеу.(3рет) 2. Лақтыру: Екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру.(5мин) Қимылды ойындар: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балалардың қимыл-қозғалыстарын арттырып, ептілікке баулу.
--	--	--	---	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:
№59 С.Н.Шапағатов
б/б әдіскері
“-----” 2022 ж

ЦИКЛОГРАММА
Желтоқсан айы, 4-ші апта (19-23.12.2022)
«Денсаулық» саласы, Ортаңғы топ
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ортаңғы топтар: №1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 19.12.2022ж	Сейсенбі 20.12.2022ж	Сәрсенбі 21.12.2022ж	Бейсенбі 22.12.2022ж	Жұма 23.12.2022ж
Таңертеңгі жаттығу	Желтоқсан айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №7,№8,№9,№10 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру.	Жүру:Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта	Жүру:Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру.	Жүру:Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру.	Жүру:Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Жалпы дамыту жаттығуы

	Жалпы дамыту жаттығуы №5 Негізгі қимылдар: 1. Лақтыру: Екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру.(5мин) 2. Секіру:5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру (4рет) Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балалардың қимыл-қозғалыстарын арттырып, ептілікке баулу.	бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Жалпы дамыту жаттығуы №5 Негізгі қимылдар: 1. Секіру:5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру (4рет) 2. Тепе-теңдікті сақтау: Еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру.(3рет) Қимылды ойындар: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балалардың қимыл-қозғалыстарын арттырып, ептілікке баулу	Жалпы дамыту жаттығуы №5 Негізгі қимылдар: 1. Секіру:5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру (4рет) 2. Тепе-теңдікті сақтау: Еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру.(3рет) Қимылды ойындар: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балалардың қимыл-қозғалыстарын арттырып, ептілікке баулу	үйлестіру арқылы жүгіру. Жалпы дамыту жаттығуы №5 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау: Еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру.(3рет) 2. Лақтыру: Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтырурет.(4рет) Қимылды ойындар: «Қояндар мен түлкі» Мақсаты: Балаларды қырағылыққа, ептілікке және ойынды дұрыс ойнауға үйрету. Балалардың ойынға деген қызығушылықтарын арттыру.	№5 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдікті сақтау: Еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру.(3рет) 2. Лақтыру: Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтырурет.(4рет) Қимылды ойындар: «Қояндар мен түлкі» Мақсаты: Балаларды қырағылыққа, ептілікке және ойынды дұрыс ойнауға үйрету. Балалардың ойынға деген қызығушылықтарын арттыру.
--	--	--	---	---	---

қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Жалппы дамыту жаттығуы №6 Негізгі қимылдар: 1. Лақтыру: Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтырурет.(4рет) 2. Тепе-теңдік: Тепе-теңдікті сақтай отырып гимнастикалық орындық үстімен жүру(4рет) Қимылды ойын: «Қояндар мен түлкі» Мақсаты: Балаларды қырағылыққа, ептілікке және ойынды дұрыс ойнауға үйрету. Балалардың ойынға деген қызығушылықтарын арттыру.	қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Жалппы дамыту жаттығуы №6 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдік: Тепе-теңдікті сақтай отырып гимнастикалық орындық үстімен жүру(4рет) 2. Секіру: Шеңбер құрсауларға қос аяқтап секіру(4рет). Қимылды ойындар: «Ұшақтар» Мақсаты: Балаларды кеңістікті бағдарлай дұрыс жүгіруге, белгі бойынша қозғалуға үйрету	арқылы жүгіру. Жалппы дамыту жаттығуы №6 Негізгі қимылдар: 1. Тепе-теңдік: Тепе-теңдікті сақтай отырып гимнастикалық орындық үстімен жүру(4рет) 2. Секіру: Шеңбер құрсауларға қос аяқтап секіру(4рет). Қимылды ойындар: «Ұшақтар» Мақсаты: Балаларды кеңістікті бағдарлай дұрыс жүгіруге, белгі бойынша қозғалуға үйрету	қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Жалппы дамыту жаттығуы №6 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Шеңбер құрсауларға қос аяқтап секіру(4рет) 2. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.(5мин) Қимылды ойындар: «Ұшақтар» Мақсаты: Балаларды кеңістікті бағдарлай дұрыс жүгіруге, белгі бойынша қозғалуға үйрету	қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Жалппы дамыту жаттығуы №6 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Шеңбер құрсауларға қос аяқтап секіру(4рет) 2. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.(5мин) Қимылды ойындар: «Ұшақтар» Мақсаты: Балаларды кеңістікті бағдарлай дұрыс жүгіруге, белгі бойынша қозғалуға үйрету
---	--	---	---	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері Чаров

“-----”----- 2023 ж

Циклограммасы
Қаңтар айы (30-03.01) 2023жыл V- апта
«Денсаулық» саласы, Ортаңғы топ
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ортаңғы тобы: 1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 30.01.2023ж	Сейсенбі 31.01.2023ж	Сәрсенбі 1.02.2023ж	Бейсенбі 2.02.2023ж	Жұма 3.02.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Қаңтар айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары

Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, секіру дағдыларын қалыптастыру; 1. Лақтыру: Көлденең нысанаға допты лақтыру(4рет) 2. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) Қимылды ойын: « Аққоян» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдыққа тәрбиелеу.	Жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, секіру дағдыларын қалыптастыру; 1. Лақтыру: Көлденең нысанаға допты лақтыру(4рет) 2. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) Қимылды ойын: « Аққоян» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдыққа тәрбиелеу	Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, еңбектеуді дамыту. 1. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) 2. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді(4рет) Қимылды ойын: « Аққоян» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдыққа тәрбиелеу.	Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, еңбектеуді дамыту. 1. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) 2. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді(4рет) Қимылды ойын: « Аққоян» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдыққа тәрбиелеу.	№4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Еңбектеуді, домалатуды жетілдіру. 1. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді(4рет) 2. Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) Қимылды ойын: « Аққоян» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдыққа тәрбиелеу.
---	---	--	--	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

“-----” 2023 ж

Циклограммасы

Қаңтар айы (16-20.01) 2023жыл ІІІ апта

«Денсаулық» саласы, Ортаңғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ортаңғы топ: 1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 16.01.2023ж	Сейсенбі 17.01.2023ж	Сәрсенбі 18.01.2023ж	Бейсенбі 19.01.2023ж	Жұма 20.01.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Қаңтар айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №9,№10,№11,№12,№13 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; Жүгіру:Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: Міндеті:	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; Жүгіру:Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №5	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; Жүгіру:Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: Міндеті:	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; Жүгіру:Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: Міндеті:	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; Жүгіру:Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: Міндеті:

Секіру, домалатуды жетілдіру. 1. Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) 3. Секіру: Биіктіктен және ұзындыққа секіреді (4рет) Қимылды ойын: «Аю» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.	Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, домалатуды жетілдіру. 1. Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) 3. Секіру: Биіктіктен және ұзындыққа секіреді (4рет) Қимылды ойын: «Аю» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.	Лақтыру, еңбектеу, тепе-теңдікті дамыту. 1. Секіру: Биіктіктен және ұзындыққа секіреді (4рет) 2. Еңбектеу: Гимнастикалық қабырғаның екінші көлденең салмасына бекітілген көлбеу тақтай бойымен еңбектеу (3рет) Қимылды ойын: «Аю» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.	Міндеті: Лақтыру, еңбектеу, тепе-теңдікті дамыту. 1. Секіру: Биіктіктен және ұзындыққа секіреді (4рет) 2. Еңбектеу: Гимнастикалық қабырғаның екінші көлденең салмасына бекітілген көлбеу тақтай бойымен еңбектеу (3рет) Қимылды ойын: «Аю» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.	жетілдіру. 1. Еңбектеу: Гимнастикалық қабырғаның екінші көлденең салмасына бекітілген көлбеу тақтай бойымен еңбектеу (3рет) 2. Тепе-теңдік: Заттарды аттап өту, бұрылу. (3рет) Қимылды ойын: «Аю» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.
---	---	---	---	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

“___”_____ 2023 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қаңтар айы, 1-ші апта (04-01.06. 2023)

«Денсаулық» саласы, Маод топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды: №11 тобы

Күнтәртібінің кезеңдері	Сәрсенбі 4.01.2023ж	Бейсенбі: 5.01.2023ж	Жұма 6.01.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Қаңтарайынаарналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)		
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру Жүгіру: Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №2 Негізгі қимылдар: Міндеті: Жүгіру, секіру, тепе-теңдік сақтау	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру Жүгіру: Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп	

	дағдыларын қалыптастыру; 1.Секіру:Бір орында тұрып, алға қарай 3—4 м қапшықтыққа жылжу арқылы секіру(3-4рет) 2.Еңбектеу:Кедергілер арасынан еңбектеу(3рет) 3.Тепе-теңдікті сақтау:Гимнастикалық орындық үстіне қойылған текшелерден аттап жүру (3-4рет) Қимылды ойын: «Аңшы» Мақсаты: Мергендікке,шапшандыққа,жылдамдыққа баулу.	жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №2 Негізгі қимылдар: Міндеті:Тепе-теңдіктісақтау, еңбектеу, қос аяқпен секіруд» дамыту. 1.Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстіне қойылған текшелерден аттап жүру (3-4рет) 2.Еңбектеу:Төрттағандап еңбектеу(арақашықтығы 3-4 м) (4рет) 3.Секіру:Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру(3рет) Қимылды ойын: «Аңшы» Мақсаты:Мергендікке,шапшандыққа ,жылдамдыққа баулу.	
--	--	--	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

“—” “—” 2023 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қаңтар айы, 2-ші апта (09-13.01.2023)

«Денсаулық» саласы, Мад топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды: №8

Күнтәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 9.01.2023ж	Сейсенбі: 10.01.2023ж	Сәрсенбі 11.01.2023ж	Бейсенбі 12.01.2023ж	Жұма 13.01.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Қаңтар айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; . Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шенбер бойымен жүру Жүгіру: Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: Міндеті: Өрмелеу, секіру, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: 1. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырға сатысына өрмелеп, түсу. (4-3рет) 2. Тепе-теңдік: Арқан бойымен бір қырымен, қосалқы		

		1.Секіру:Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру(3рет) 2.Өрмелеу:Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу(4рет) 3.Қағып алу: Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу(7мин) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Мақсаты:Шаппшаңдыққа, жылдамдыққа, күшілікке баулу.	Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: 1.Қағып алу: Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу(7мин) 2.Секіру:Тік бағытта қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру(3рет) 3.Өрмелеу:Гимнастикалық қабырға сатысына өрмелеп, түсу.(4-3рет) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Мақсаты: Шаппшаңдыққа, жылдамдыққа, күшілікке баулу.	қадаммен жүру (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) (4-3рет) 3.Өрмелеу: Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып((4-3рет) Қимылды ойын: «Арқан тартыс» Мақсаты:Шаппшаңдыққа, жылдамдыққа, күшілікке баулу.	
--	--	---	--	---	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

“—” “—” 2023 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қаңтар айы, 1-ші апта (04 – 01.06.2023)

«Денсаулық» саласы, Ортаңғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ортаңғы топтар: 1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 04.01.2023	Бейсенбі 05.01.2023	Жұма 06.01.2023
Таңертенгі жаттығу	Қаңтар айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)		
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Жалпы дамыту жаттығуы №1 Негізгі қимылдар: 1. Тепе - теңдікті сақтау: Тепе-теңдікті сақтай отырып жүру (3рет) 2. Еңбектеу: 40 см биіктіктегі доғаның астынан еңбектеу. (3рет) Қимылды ойын: «Торғайлар» Мақсаты: Кеңістікті бағдарлай білуге, жүгіруге, жылдамдыққа үйрету.	Спорттық ойын сауық	Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Жалпы дамыту жаттығуы №1 Негізгі қимылдар: 1. Еңбектеу: 40 см биіктіктегі доғаның астынан еңбектеу. (3рет) 2. Лақтыру: Көлденең нысанаға допты лақтыру (4рет) Қимылды ойындар: «Торғайлар» Мақсаты: Кеңістікті бағдарлай білуге, жүгіруге, жылдамдыққа үйрету.

Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, секіру дағдыларын қалыптастыру; 1. Лақтыру: Көлденен нысанаға допты лақтыру(4рет) 2. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) Қимылды ойын: « Аққоян» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдыққа тәрбиелеу.	Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, секіру дағдыларын қалыптастыру; 1. Лақтыру: Көлденен нысанаға допты лақтыру(4рет) 2. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) Қимылды ойын: « Аққоян» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдыққа тәрбиелеу.	жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, еңбектеуді дамыту. 1. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) 2. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді(4рет) Қимылды ойын: « Аққоян» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдыққа тәрбиелеу.	түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, еңбектеуді дамыту. 1. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) 2. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді(4рет) Қимылды ойын: « Аққоян» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдыққа тәрбиелеу.	№4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Еңбектеуді, домалатуды жетілдіру. 1. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді(4рет) 2. Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) Қимылды ойын: « Аққоян» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдыққа тәрбиелеу.
---	---	---	---	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері Кард

“-----” 2023 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қаңтар айы (09-13.01) 2023жыл II апта

«Денсаулық» саласы, Ортаңғы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Ортаңғы тобы: № 1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 9.01.2023ж	Сейсенбі 10.01.2023ж	Сәрсенбі 11.01.2023ж	Бейсенбі 12.01.2023ж	Жұма 13.01.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Қаңтар айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас- тырылған іс- әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары

		асыра лақтыру (4рет) 2.Тепе-теңдік: Кедір-бұдыр тақтай(саты) үстімен тепе-теңдік сақтап жүру(3рет) 3.Секіру: бір орында тұрып биіктікке секіру (4-3рет); Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа әрі шыдамдылыққа,ұйымшылдыққа үйрету. Ойын шарты: Барлық балалар айнала шеңберге тұрып, «тышқан» мен «мысық» таңдайды. «Тышқандар» «мысықтан» қашады, дөңгелек ішінде жүруге болады. «Мысықты» балалар дөңгелек ішінен жібермейді.	(4-3рет) 3.Лақтыру: 2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру(4рет) Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа әрі шыдамдылыққа,ұйымшылдыққа үйрету. Ойын шарты: Барлық балалар айнала шеңберге тұрып, «тышқан» мен «мысық» таңдайды. «Тышқандар» «мысықтан» қашады, дөңгелек ішінде жүруге болады. «Мысықты» балалар дөңгелек ішінен жібермейді.	шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Сырғанау: Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау Қимылды ойын: «Қуыспақ» Мақсаты: Жылдамдыққа, шапшаңдыққа,кеңістікті бағдарлауға үйрету.	
--	--	---	---	---	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері Карго

“-----”----- 2023 ж

ЦИКЛОГРАММА**Қаңтар айы (09-13.01) 2023жыл II апта****«Денсаулық» саласы, Ортаңғы топ****Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат****Ортаңғы тобы: № 1,2,3,6**

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 9.01.2023ж	Сейсенбі 10.01.2023ж	Сәрсенбі 11.01.2023ж	Бейсенбі 12.01.2023ж	Жұма 13.01.2023ж
Танертенгі жаттығу	Қаңтар айына арналған танертеңгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс- әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру, сапта бір-бірлеп,	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары

Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, секіру дағдыларын қалыптастыру; 1. Лақтыру: Көлденең нысанаға допты лақтыру(4рет) 2. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) Қимылды ойын: « Аққоян» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдыққа тәрбиелеу.	Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, секіру дағдыларын қалыптастыру; 1. Лақтыру: Көлденең нысанаға допты лақтыру(4рет) 2. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) Қимылды ойын: « Аққоян» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдыққа тәрбиелеу.	жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, еңбектеуді дамыту. 1. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) 2. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді(4рет) Қимылды ойын: « Аққоян» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдыққа тәрбиелеу.	түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру, еңбектеуді дамыту. 1. Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) 2. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді(4рет) Қимылды ойын: « Аққоян» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдыққа тәрбиелеу.	№4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Еңбектеуді, домалатуды жетілдіру. 1. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді(4рет) 2. Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) Қимылды ойын: « Аққоян» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдыққа тәрбиелеу.
--	--	--	--	---

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

“-----”----- 2023 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қаңтар айы, 3-ші апта (16-20.01.2023)

«Денсаулық» саласы, Мад топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды:№8

Күнтәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 16.01.2023	Сейсенбі: 17.01.2023ж	Сәрсенбі 18.01.2023ж	Бейсенбі 19.01.2023ж	Жұма 20.01.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Қаңтар айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №9,№10,№11,№12 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру Жүгіру: Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша»	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.		

	көтеріп жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Өрмелеу,лақтыру,тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. 1.Өрмелеу: Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып (4-3рет) 2.Тепе-теңдік:Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру(3рет) 3.Лақтыру: Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. (4-3рет) Қимылды ойын: « Асықты ал» Мақсаты: Шеңбер бойымен жүгіруге,шапшаңдыққа, Жылдамдыққа үйрету.	жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: 1.Лақтыру: Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру (8мин) 2.Өрмелеу:Гимнастикалық орындық бойымен қолымен тартылу(3рет)3 Лақтыру:Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. (4-3рет)Қимылды ойын:«Асықты ал»Мақсаты:Шеңбер бойымен жүгіруге,шапшаңдыққа, Жылдамдыққа үйрету.	Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: 1.Лақтыру:Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. (4-3рет) 2.Еңбектеу:Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу(3рет) 3.Лақтыру: Нысанаға құм салынған қапшықты бастан асыра лақтыру (4рет) Қимылды ойын: «Асықты ал» Мақсаты:Шеңбер бойымен жүгіруге,шапшаңдыққа, Жылдамдыққа үйрету.	
--	--	---	---	--

ТЕКСЕРІЛДІ:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

“-----”----- 2023 ж

ЦИКЛОГРАММА

Қаңтар айы, 4-ші апта (23.01.2023ж)

«Денсаулық» саласы, Мад топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ысқақова Перизат

Мектепалды:№8

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 23.01.2023ж	Сейсенбі: 24.01.2023ж	Сәрсенбі 25.01.2023ж	Бейсенбі 26.01.2023ж	Жұма 27.01.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Қаңтар айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,№5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
		1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру Жүгіру: Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, секіру, тепе-теңдік сақтауды жетілдіру. 1.Лақтыру: Нысанаға құм салынған қапшықты бастан	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1.Секіру: бір орында тұрып биіктікке секіру (4-3рет) 2. Еңбектеу:Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м)	1.Кіріспе бөлім: Жүру:Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1 Шанамен сырғанау: Бір-бірін	

		асыра лақтыру (4рет) 2.Тепе-теңдік: Кедір-бұдыр тақтай(саты) үстімен тепе-теңдік сақтап жүру(3рет) 3.Секіру: бір орында тұрып биіктікке секіру (4-3рет); Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа әрі шыдамдылыққа, ұйымшылдыққа үйрету. Ойын шарты: Барлық балалар айнала шеңберге тұрып, «тышқан» мен «мысық» таңдайды. «Тышқандар» «мысықтан» қашады, дөңгелек ішінде жүруге болады. «Мысықты» балалар дөңгелек ішінен жібермейді.	(4-3рет) 3.Лақтыру: 2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру(4рет) Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа әрі шыдамдылыққа, ұйымшылдыққа үйрету. Ойын шарты: Барлық балалар айнала шеңберге тұрып, «тышқан» мен «мысық» таңдайды. «Тышқандар» «мысықтан» қашады, дөңгелек ішінде жүруге болады. «Мысықты» балалар дөңгелек ішінен жібермейді.	шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Сырғанау: Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау Қимылды ойын: «Қуыспақ» Мақсаты: Жылдамдыққа, шапшаңдыққа, кеңістікті бағдарлауға үйрету.	
--	--	--	--	--	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері Кареев

2022 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Ақпан айы 2023жыл (01-03.02) I- апта

Ортаңғы тобы: №1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 30.01.2023ж	Сейсенбі 31.01.2023 ж	Сәрсенбі 1.02.2023ж	Бейсенбі 2.02.2023ж	Жұма 3.02.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Ақпан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер			1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №4	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, секіру	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар: Міндеті: Еңбектеуді, домалатуды жетілдіру. 1. Еңбектеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді (4рет) 2. Домалату: Доптарды кедергілер

		Негізгі қимылдар: Міндеті: Секіру,еңбектеуді дамыту. 1.Секіру: Аяқты бірге, алшак қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) 2. Еңбектеу:Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді(4рет) Қимылды ойын: « Аққоян» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдыққа тәрбиелеу.	дағдыларын қалыптастыру; 1. Лактыру: Көлденен нысанаға допты лактыру(4рет) 2.Секіру: Аяқты бірге, алшак қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) Қимылды ойын: « Аққоян» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдыққа тәрбиелеу.	арасымен домалатады (4рет) Қимылды ойын: « Аққоян» Мақсаты: Белсенді қимыл қызметіне қызығушылығын, жалпы төзімділігін, жылдамдыққа тәрбиелеу.
--	--	---	--	--

Тексерілді:
№59 С.Н.Шапағатов
6/6 әдіскері Тексерілді
2022 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Ақпан айы 2023жыл (06-10.02) II- апта

Ортаңғы тобы: №1,2,3,6

Жаттығу тобы: №1,2,3,6					
Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 6.02.2023ж	Сейсенбі 7.02.2023 ж	Сәрсенбі 8.02.2023ж	Бейсенбі 9.02.2023ж	Жұма 10.02.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Ақпан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,№5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар:	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1.Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар:	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1. Еңбектеу: Гимнастикалық орындықтың бойымен еңбектеу (4рет)	

1. Домалату: Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) 2.Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) Қимылды ойын: « Аю » Мақсаты: Шапшаңдыққа, жылдамдыққа, жүгіруге үйрету.	сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) 2. Еңбектеу: Гимнастикалық орындықтың бойымен еңбектеу (4рет) Қимылды ойын: « Аю » Мақсаты: Шапшаңдыққа, жылдамдыққа, жүгіруге үйрету.	1.Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, (4рет) 2. Еңбектеу: Гимнастикалық орындықтың бойымен еңбектеу (4рет) Қимылды ойын: « Аю » Мақсаты: Шапшаңдыққа, жылдамдыққа, жүгіруге үйрету.	2.Домалату: 2 м арақашықтықта допты қақпаға домалату (көлемі 50 см) (4рет) Қимылды ойын: « Аю » Мақсаты: Шапшаңдыққа, жылдамдыққа, жүгіруге үйрету.
--	---	--	---

Тексерілді:
 №59 С.Н.Шапағатов
 6/6 әдіскері Н.Теллер
 2022 жыл « » »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Ақпан айы 2023жыл (13-17.02) ІІІ- апта

Ортаңғы тобы: №1,2,3,6

Жаттығу №1,2,3,6					
Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 13.02.2023ж	Сейсен бі 14.02.2023ж	Сәрсенбі 15.02.2023ж	Бейсенбі 16.02.2023ж	Жұма 17.02.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Ақпан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №6,№7,№8,№9,№10 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: 1.Домалату:		1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: 1. Тепе - теңдікті сақтау:	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: 1. Тепе - теңдікті сақтау:	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №6 Негізгі қимылдар: 1. Домалату: 2 м арақашықтықта допты қақпаға

Доптарды кедергілер арасымен домалатады (4рет) 2.Тепе - теңдікті сақтау: Арқан бойымен жүру, тура жолмен турабағытта жүру. (4рет) Қимылды ойын: « Күн мен түн » Мақсаты: Кеңістікті бағдарлауға,секіруге, жүгіруге үйрету.	Арқан бойымен жүру, тура жолмен турабағытта жүру. (4рет) 2. Домалату: 2 м арақашықтықта допты қақпаға домалату (көлемі 50 см)(4рет) Қимылды ойын: « Күн мен түн » Мақсаты: Кеңістікті бағдарлауға,секіруге, жүгіруге үйрету.	Арқан бойымен жүру, тура жолмен турабағытта жүру. (4рет) 2. Домалату: 2 м арақашықтықта допты қақпаға домалату (көлемі 50 см)(4рет) Қимылды ойын: « Күн мен түн » Мақсаты: Кеңістікті бағдарлауға,секіруге, жүгіруге үйрету.	домалату (көлемі 50 см)(4рет) 2.Тепе-теңдік: Гимнастикалық орындық бойымен жүру (орындықтың биіктігі 30 см, көлемі 20 см)(4рет) Қимылды ойын: « Күн мен түн » Мақсаты: Кеңістікті бағдарлауға,секіруге, жүгіруге үйрету.
---	---	---	---

Тексерілді:
№59 С.Н.Шапағатов
6/6 әдіскері А.Төлеу
2022 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Ақпан айы 2023жыл (20-24.02) IV- апта

Ортаңғы тобы: №1,2,3,6

Ортаңғы тобы: №1,2,3,6 (20-24.02) IV- апта					
Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 20.02.2023ж	Сейсе нбі 21.02.2023ж	Сәрсенбі 22.02.2023ж	Бейсенбі 23.02.2023ж	Жұма 24.02.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Ақпан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,№15 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №7 Негізгі қимылдар: 1.Тепе-теңдік: Гимнастикалық орындық бойымен жүру (орындықтың биіктігі 30 см, көлемі 20	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №7 Негізгі қимылдар: 1.Еңбектеу : Еденге тігінен қойылған	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №7 Негізгі қимылдар: 1.Еңбектеу : Еденге тігінен қойылған	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №7 Негізгі қимылдар: Спорттық жаттығулар: 1.Шанамен сырғанау. 2.Шанамен бір-бірін	

	см)(4рет) 2.Еңбектеу : Еденге тігінен қойылған құрсау ішінен еңбектеп өту (4рет) Қимылды ойын: «Торғайлар мен мысық» Мақсаты: Кеңістікте шашырап жүгіруге, жылдамдыққа, шапшаңдыққа үйрету.	құрсау ішінен еңбектеп өту (4рет) 2. Секіру: Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (4рет) Қимылды ойын: «Торғайлар мен мысық» Мақсаты: Кеңістікте шашырап жүгіруге, жылдамдыққа, шапшаңдыққа үйрету.	құрсау ішінен еңбектеп өту (4рет) 2. Секіру: Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (4рет) Қимылды ойын: «Торғайлар мен мысық» Мақсаты: Кеңістікте шашырап жүгіруге, жылдамдыққа, шапшаңдыққа үйрету.	сырғанату. 3.Биік емес төбеден сырғанау Қимылды ойын: «Өз үйінді тап» Мақсаты: Жүгіруге, жылдамдыққа, шапшаңдыққа үйрету.
--	---	---	---	---

Тексерілді:
 №59 С.Н.Шапағатов
 6/6 әдіскері Н.Төлеу
 2022 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Ақпан айы 2023жыл (27-28.02) V- апта

Ортаңғы тобы: №1,2,3,6

Күн тәртібінің кезендері	Дүйсенбі 27.02.2023ж	Сейсенбі 28.02.2023ж	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңертенгі жаттығу	Ақпан айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,№15 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №7 Негізгі қимылдар: Спорттық жаттығулар: 1.Шанамен сырғанау. 2.Шанамен бір-бірін сырғанату. 3.Биік емес төбеден сырғанау Қимылды ойын: «Өз үйінді тап» Мақсаты: Жүгіруге, жылдамдыққа, шапшаңдыққа үйрету.				

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Наурыз айы 2023жыл (1-3.03) I- апта

Ортаңғы тобы: «№1,2,3,4,6»тобы

Күнтәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 27.02.2023	Сейсенбі 28.02.2023	Сәрсенбі 1.03.2023ж	Бейсенбі 2.03.2023ж	Жұма 3.03.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Наурыз айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5,№6,№37,№8,№9 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер			1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №3 1 Домалату: Оң және сол қолменкөлденең қашықтыққа, тік нысанаға	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №3 1 Домалату: Оң және сол қолмен қашықтыққа, тік нысанаға, тік нысанаға	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №3 Негізгі қимылдар: 1. Секіру: Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру

		заттарды домалатады(4рет); 2. Секіру: Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (4рет) Ж деген тәрбиеленушімізге ерекше көңіл бөліп, жаттығулар жасаттым. Қимылды ойын: «Допты тордан лақтыр» Мақсаты: Допты лақтыра білуге үйрету, топпен жарыса білуді ептілікке, шапшаңдыққа үйрету.	Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (4рет) Ә деген тәрбиеленушімізге ерекше көңіл бөліп, жаттығулар жасаттым Қимылды ойын: «Допты тордан лақтыр» Мақсаты: Допты лақтыра білуге үйрету, топпен жарыса білуді ептілікке, шапшаңдыққа үйрету.	(4рет) 2. Лақтыру: Құм салынған қапшықты лақтыру(4рет) Р деген тәрбиеленушімізге ерекше көңіл бөліп, жаттығулар жасаттым Қимылды ойын: «Допты тордан лақтыр» Мақсаты: Допты лақтыра білуге үйрету, топпен жарыса білуді ептілікке, шапшаңдыққа үйрету.
--	--	--	---	--

Тексерілді:
№59 С.Н.Шапағатов
6/6 әдіскері
2023 жыл « » »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Ортаңғы тобы: «№1,2,3,4,6»тобы
Наурыз айы 2023жыл (6-10.03) II- апта

Күнтәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 6.03.2023ж	Сейсенбі 7.03.2023ж	Бейсенбі 9.03.2023ж	Жұма 10.03.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Наурыз айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,№5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)			
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	Жүру: Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру ; бір-бірден сапқа, шеңберге тұрады, сапта өз орнын табады. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №4 Негізгі қимылдар:		1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №4 1. Қағып алу: Допты жоғары-төмен лақтырады, қағып алады (4рет); 2.Еңбектеу: Доғаның астымен (биіктігі 40 см)еңбектейді.(3рет)	

	1. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырғаға өрмелейді және одан түседі(4-3рет) 2.Қағып алу: Допты жоғары-төмен лақтырады, қағып алады (4рет); Қимылды ойын: «Ұшақтар» Т деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп ойынды ойнаттым Міндеттері: Балаларды бір-біріне соқтығыспай жүгіруге, қимылдарды белгі бойынша орындай білуге жаттықтыру.		2.Еңбектеу: Доғаның астымен (биіктігі 40 см)еңбектейді.(3рет) Қимылды ойын: «Ұшақтар» Ә деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп ойынды ойнаттым Міндеттері: Балаларды бір-біріне соқтығыспай жүгіруге, қимылдарды белгі бойынша орындай білуге жаттықтыру.	Қимылды ойын: «Ұшақтар» Р деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп ойынды ойнаттым Міндеттері: Балаларды бір-біріне соқтығыспай жүгіруге, қимылдарды белгі бойынша орындай білуге жаттықтыру	
--	---	--	--	---	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2023 жыл «

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Наурыз айы 2023жыл (13-17.03)III- апта

Ортаңғы тобы: «№1,2,3,4,6»тобы

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 13.03.2023ж	Сейсенбі 14.03.2023ж	Сәрсенбі 15.03.2023ж	Бейсенбі 16.03.2023ж	Жұма 17.03.2023ж
Таңертеңгі жаттығу	Наурыз айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8,№9 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс- әрекеттер	Жүру: Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру ; бір-бірден сапқа, шеңберге тұрады, сапта өз орнын табады. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырғаға өрмелейді және одан түседі(4-3рет) 2.Қағып алу: Допты жоғары-төмен лақтырады, қағып алады (4рет);		1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №5 1. Қағып алу: Допты жоғары-төмен лақтырады, қағып алады (4рет);	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №5 1. Қағып алу: Допты жоғары-төмен лақтырады, қағып алады (4рет);	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1.Еңбектеу: Доғаның астымен (биіктігі 40 см)еңбектейді.(3рет) 2.Өрмелеу:

	Ж деген тәрбиеленушімізге ерекше көңіл бөліп, жаттығулар жасаттым. Қимылды ойын: Ұшақтар» Міндеттері: Балаларды бір-біріне соқтығыспай жүгіруге, қимылдарды белгі бойынша орындай білуге жаттықтыру.		(4рет); 2.Еңбектеу: Доғаның астымен (биіктігі 40 см)еңбектейді.(3рет) Ә деген тәрбиеленушімізге ерекше көңіл бөліп, жаттығулар жасаттым. Қимылды ойын: «Ұшақтар» Міндеттері: Балаларды бір-біріне соқтығыспай жүгіруге, қимылдарды белгі бойынша орындай білуге жаттықтыру.	2.Еңбектеу: Доғаның астымен (биіктігі 40 см)еңбектейді.(3рет) Р деген тәрбиеленушімізге ерекше көңіл бөліп, жаттығулар жасаттым. Қимылды ойын: «Ұшақтар» Міндеттері: Балаларды бір-біріне соқтығыспай жүгіруге, қимылдарды белгі бойынша орындай білуге жаттықтыру.	Гимнастикалық қабырғадағы сатыға мініп-түсу.(3рет) Ж деген тәрбиеленушімізге ерекше көңіл бөліп, жаттығулар жасаттым. Қимылды ойын: « Куып жет» Мақсаты: Жүгіре білуге, ептілікке, шапшаңдыққа үйрету.
--	--	--	--	---	---

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

2023 жыл « _____ » _____

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Наурыз айы 2023жыл (20-24.03) IV- апта

Ортаңғы тобы: «№1,2,3,4,6» тобы

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 20.03.2023ж	Жұма 24.03.2023ж			
Таңертеңгі жаттығу	Наурыз айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №5,№6 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	Жүру: Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру ; бір-бірден сапқа, шеңберге тұрады, сапта өз орнын табады. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №5 Негізгі қимылдар: 1.Допты лақтыру: оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру.(3-4рет) 2.Еңбектеу: Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу.(3рет) «Өз түсінді тап» Т деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп ойындар ойнаттым	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №5 1.Еңбектеу: Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. (3рет) 2.. Қағып алу: Допты жоғары-төмен лақтырады, қағып алады (4рет); «Өз түсінді тап» Ә деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп ойындар ойнаттым Міндеттері: Балаларды бір-біріне соқтығыспай кеңістік бойымен жүгіруге, қимылдарды белгі бойынша орындай			

	Міндеттері: Балаларды бір-біріне соқтығыспай кеңістік бойымен жүгіруге, қимылдарды белгі бойынша орындай білуге жаттықтыру.	білуге жаттықтыру.						
--	--	--------------------	--	--	--	--	--	--

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2023 жыл « »

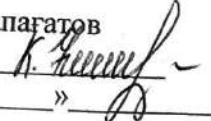
Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Наурыз айы 2023жыл (27-31.03) V- апта

Ортаңғы тобы: «№1,2,3,4,6» тобы

Күн тәртібінің кезендері	Дүйсенбі 27.03.2023ж	Сейсенбі 28.03.2023ж	Сәрсенбі 29.03.2023ж.	Бейсенбі 30.03.2023ж	Жұма 31.03.2023ж
Таңертеңгі жаттығу	Наурыз айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №5, №6 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	Жүру: Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру ; бір-бірден сапқа, шеңберге тұрады, сапта өз орнын табады. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №5		.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-тендікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту	Жүру: Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру ; бір-бірден сапқа, шеңберге тұрады, сапта өз орнын табады. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №5	Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-тендікті сақтайды; Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) Жалпы дамыту жаттығулары №5

	Негізгі қимылдар: 1.Допты лақтыру: оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру.(3-4рет) 2.Секіру: 15-20 см биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру(4рет) Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Т деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп ойынды ойнаттым Мақсаты:балаларды шыдамды,сабырлы қалыпта берілген белгіні тыңдауаға,тез жүгіруге,түсетерінн көлемін ажырата білуге баулу.жүгіругі,түсетерінн көлемін ажырата білуге баулу.		жаттығулары №5 1.Еңбектеу: Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. (3рет) 2. Тепе - теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру(3рет) Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Ә деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп ойынды ойнаттым Мақсаты:балаларды шыдамды,сабырлы қалыпта берілген белгіні тыңдауаға,тез жүгіруге,түсетерінн көлемін ажырата білуге баулу.жүгіругі,түсетерінн н көлемін ажырата білуге баулу.	ойнаттым метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру.(3-4рет) 2.Секіру: 15-20 см биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру(4рет) Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Ж деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп ойынды ойнаттым Мақсаты:балаларды шыдамды,сабырлы қалыпта берілген белгіні тыңдауаға,тез жүгіруге,түсетерінн көлемін ажырата білуге баулу.жүгіругі,түсетерінн көлемін ажырата білуге баулу.	1. Тепе - теңдікті сақтау: Гимнастикалық орындық үстімен жүру(3рет) 2.Қағып алу: Допты жоғары-төмен лақтырады, қағып алады (5-6рет) Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Р деген тәрбиелушіге ерекше көңіл бөліп ойындар ойнаттым Мақсаты:балаларды шыдамды,сабырлы қалыпта берілген белгіні тыңдауаға,тез жүгіруге,түсетерінн көлемін ажырата білуге баулу.жүгіругі,түсетерінн көлемін ажырата білуге баулу
--	--	--	---	---	--

Тексерілді:
 №59 С.Н.Шапағатов
 б/б әдіскері 
 2023 жыл « » »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Сәуір айы 2023жыл (03-07.04) 1- апта

Ортаңғы топтар: 1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 3.03.2023ж	Сейсенбі 4.03.2023ж	Сәрсенбі 5.03.2023ж	Бейсенбі 6.03.2023ж	Жұма 7.03.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Сәуір айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4 №5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс- әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд) Жалпы жамыту жаттығулары: №4 Негізгі бөлім:	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд) Жалпы жамыту жаттығулары: №4 Негізгі бөлім:	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд) Жалпы жамыту жаттығулары: №4 Негізгі бөлім:	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд) Жалпы жамыту жаттығулары: №4 Негізгі бөлім:	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд) Жалпы жамыту жаттығулары: №4 Негізгі бөлім: Міндеттері: Еңбектеу, тепе-

Міндеттері: Секіру,лақтыру дағдыларын қалыптастыру 1. Лақтыру:Допты бастан асыра екі қолмен лақтыру.(5мин) 2. Секіру:5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. (4рет) Ж деген балаға негізгі жаттығуларды ерекше көңіл бөліп жасаттым. Қимылды ойын: «Аю мен аралар»	Міндеттері: Секіру,лақтыру дағдыларын қалыптастыру 1. Лақтыру:Допты бастан асыра екі қолмен лақтыру.(5мин) 2. Секіру:5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. (4рет) Қимылды ойын: «Аю мен аралар»	Міндеттері: Секіру,еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. 1.Секіру: 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.(4рет) 2.Еңбектеу: 40 см биіктіктегі доғаның астынан төрт-тағандап еңбектеу. (4рет) Ә деген балаға негізгі жаттығуларды ерекше көңіл бөліп жасаттым. Қимылды ойын: «Аю мен аралар»	Міндеттері:Еңбектеу,тепе-тендік сақтау ,жүру дағдыларын қалыптастыру;, дағдыларын қалыптастыру;, 1.Еңбектеу: 40 см биіктіктегі доғаның астынан төрт-тағандап еңбектеу. (4рет) 2. Тепе-тендікті сақтау. Тепе-тендікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру(4-5рет) Қимылды ойын: «Аю мен аралар»	теңдік сақтау ,жүру дағдыларын қалыптастыру;, 1.Еңбектеу: 40 см биіктіктегі доғаның астынан төрт-тағандап еңбектеу. (4рет) 2. Тепе-тендікті сақтау. Тепе-тендікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру(4-5рет) Р деген балаға негізгі жаттығуларды ерекше көңіл бөліп жасаттым. Қимылды ойын: «Аю мен аралар»
--	---	--	--	---

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Сәуір айы 2023жыл (10-14.04) II- апта

Ортаңғы топтар: №1,2,3,6

Күн тәртібінің кезендері	Дүйсенбі 10.03.2023ж	Сейсенбі 11.03.2023ж	Сәрсенбі 12.03.2023ж	Бейсенбі 13.03.2023ж	Жұма 14.03.2023ж
Таңертеңгі жаттығу	Сәуір айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №6, №7, №8, №9 №10 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс- әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; Баяу жүгіреді; Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд) Жалпы жамыту жаттығулары: №2 Негізгі бөлім:	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; Баяу жүгіреді; Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд) Жалпы жамыту жаттығулары: №2 Негізгі бөлім:	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; Баяу жүгіреді; Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд) Жалпы жамыту жаттығулары: №2 Негізгі бөлім:	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; Баяу жүгіреді; Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд) Жалпы жамыту жаттығулары: №2 Негізгі бөлім:	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-теңдікті сақтайды; Жүгіру: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; Баяу жүгіреді; Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд) Жалпы жамыту жаттығулары: №2 Негізгі бөлім:

1. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру (4-5 рет) 2. Лактыру: оң және сол қолмен қашықтыққа, көлденең нысанаға, тік нысанаға допты лактырады (4 рет) Қимылды ойын: «Күн мен түн» Мақсаты: Балаларды ептілікке, жылдамдыққа, ажыратуға баулу. Р деген балаға ойын ойнаған кезде ерекше көңіл бөлдім	Еденде тігінен қойылған 3 құрсаудың астынан еңбектеу (3 рет) 2. Тепе - теңдікті сақтау: Арқан бойымен жүру, тура жолмен тура бағытта жүру. (4 рет) Қимылды ойын: «Күн мен түн» Мақсаты: Балаларды ептілікке, жылдамдыққа, ажыратуға баулу.	1. Еңбектеу: Еденде тігінен қойылған 3 құрсаудың астынан еңбектеу (3 рет) 2. Тепе - теңдікті сақтау: Арқан бойымен жүру, тура жолмен тура бағытта жүру. (4 рет) Қимылды ойын: «Күн мен түн» Мақсаты: Балаларды ептілікке, жылдамдыққа, ажыратуға баулу. Ә деген балаға ойын ойнаған кезде ерекше көңіл бөлдім	1. Еңбектеу: Еденге төселген тақтай бойымен төрт тағандап еңбектеу (көлемі 25 см, ұзындығы 2 м). (4 рет) 2. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; (5 мин) Қимылды ойын: «Күн мен түн» Мақсаты: Балаларды ептілікке, жылдамдыққа, ажыратуға баулу.	1. Еңбектеу: Еденге төселген тақтай бойымен төрт тағандап еңбектеу (көлемі 25 см, ұзындығы 2 м). (4 рет) 2. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; (5 мин) Қимылды ойын: «Күн мен түн» Мақсаты: Балаларды ептілікке, жылдамдыққа, ажыратуға баулу. Ж деген балаға ойын ойнаған кезде ерекше көңіл бөлдім
--	---	---	--	--

Тексерілді:
№59 С.Н.Шапағатов
б/б әдіскері
2023 жыл « » »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы

Сәуір айы 2023жыл (17-21.04) III- апта

Ортаңғы топтар: №1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 17.03.2023ж	Сейсенбі 18.03.2023ж	Сәрсенбі 19.03.2023ж	Бейсенбі 20.03.2023ж	Жұма 21.03.2023ж
Танертенгі жаттығу	Сәуір айына арналған танертенгі жаттығулар кешені №6, №7, №8, №9 №10 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс- әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-тендікті сақтайды; Жүгіру: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд) Жалпы жамыту жаттығулары: №2 Ж деген балаға ждж	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-тендікті сақтайды; Жүгіру: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд) Жалпы жамыту жаттығулары: №2 Ә деген балаға ждж кезінде ерекше көңіл бөліп жаттығу	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-тендікті сақтайды; Жүгіру: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд) Жалпы жамыту жаттығулары: №2 Ж деген балаға ждж кезінде	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-тендікті сақтайды; Жүгіру: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд) Жалпы жамыту жаттығулары: №2 Ж деген балаға ждж	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-тендікті сақтайды; Жүгіру: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд) Жалпы жамыту жаттығулары: №2 Ә деген балаға ждж кезінде ерекше көңіл бөліп жаттығу

кезінде ерекше көңіл бөліп жаттығу жасаттым. Негізгі бөлім: 1.Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; (5мин) 2. Лақтыру: 2 м арақашықтықтан көлденең нысанаға қос қолымен төменнен лақтыру. (4рет) Қимылды ойын: «Аюдың апанында» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.	жасаттым. Негізгі бөлім: 1.Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; (5мин) 2. Лақтыру: 2 м арақашықтықтан көлденең нысанаға қос қолымен төменнен лақтыру. (4рет) Қимылды ойын: «Аюдың апанында» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру	ерекше көңіл бөліп жаттығу жасаттым. Негізгі бөлім: 1. Еңбектеу: Еденге төселген тақтай бойымен төрт тағандап еңбектеу (көлемі 25 см, ұзындығы 2 м). :(3рет) 2. Секіру:Тұрған орнында қос аяқпен, алға қарай жылжып, биіктіктен және ұзындыққа секіреді. (4рет) Қимылды ойын: «Аюдың апанында» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.	кезінде ерекше көңіл бөліп жаттығу жасаттым. Негізгі бөлім: 1.Еңбектеу: Еденге төселген тақтай бойымен төрт тағандап еңбектеу (көлемі 25 см, ұзындығы 2 м). :(3рет) 2. Секіру:Тұрған орнында қос аяқпен, алға қарай жылжып, биіктіктен және ұзындыққа секіреді. (4рет) Қимылды ойын: «Аюдың апанында» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.	жасаттым. Негізгі бөлім: 1.Еңбектеу:Еденде тігінен қойылған 3 құрсаудың астынан еңбектеу. (4рет) 2. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; (5мин) Қимылды ойын: «Аюдың апанында» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.
--	--	---	--	--

Тексерілді:
№59 С.Н.Шапағатов
б/б әдіскері
2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Сәуір айы 2023жыл (24-28.04) IV- апта

Ортаңғы топтар: №1,2,3,6

Күн тәртiбiнiң кезеңдерi	Дүйсенбi 24.04.2023ж	Сейсенбi 25.04.2023ж	Сәрсенбi 26.04.2023ж	Бейсенбi 27.04.2023ж	Жұма 28.04.2023ж
Таңертеңгі жаттығу	Сәуір айына арналған таңертеңгі жаттығулар кешені №1, №2, №3, №4 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу. (Аю, қонжық, керік, қоян) педагог пен бірге орындау. Жалпы дамыту жаттығулары: №1 Негізгі бөлім: 1.Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; (5мин)	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу. (Аю, қонжық, керік, қоян) педагог пен бірге орындау. Жалпы дамыту жаттығулары: №1 Негізгі бөлім: 1.Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу;	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, жануарлардың қозғалысын салу. (Аю, қонжық, керік, қоян) педагог пен бірге орындау. Жалпы дамыту жаттығулары: №1 Негізгі бөлім: Міндеті: Секіру, лақтыру жаттығуларын дамыту. 1. Секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. (5-брет)	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбербойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №1	1.Кіріспе бөлім: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбербойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №1

ін
ап
ен
не
;
тен,
ріп,
бір-
мен,
ырап
Гүрлі
ндай
баяу
жіні
1-1,5
баяу
орташа
жүруді
40-50

	2.Секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру.(5-6рет) Қимылды ойын: «Маған қарай жүгіріңдер»	2.Секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру.(5-6рет) Қимылды ойын: «Маған қарай жүгіріңдер»	2. Лақтыру(тік бағытта оң қолмен)(4-5рет) Қимылды ойын: «Маған қарай жүгіріңдер»	жаттығулары: №1 Негізгі бөлім: Міндеті: Лақтыру, домалату дағдыларын қалыптастыру. жаттығуларын 1. Лақтыру(тік бағытта оң қолмен)(4-5рет) 2. Домалату: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату (5-7мин) Қимылды ойын: «Маған қарай жүгіріңдер»	Міндеті: Лақтыру, домалату дағдыларын қалыптастыру. жаттығуларын 1. Лақтыру(тік бағытта оң қолмен)(4-5рет) 2. Домалату: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату (5-7мин) Қимылды ойын: «Маған қарай жүгіріңдер»
--	---	---	--	--	---

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері Қарбо

2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Мамыр айы 2023жыл (01.05-05.05) I-апта

Ересектер тобы: №1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі	Сейсенбі 2.05.2023ж	Сәрсенбі 3.05.2023ж	Бейсенбі 4.05.2023ж	Жұма 5.05.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Мамыр айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №1,№2,№3,№4,№5 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
	1 мамыр 1 Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жылдамдықпен жүруді метрге жүгіру;	1 Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жылдамдықпен жүруді метрге жүгіру;	1. Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жылдамдықпен жүруді метрге жүгіру;	1. Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жылдамдықпен жүруді метрге жүгіру;	1. Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жылдамдықпен жүруді метрге жүгіру;

	кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1. Лақтыру: Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; 2. Еңбектеу: Көлбеу тактай бойымен төрттағандап еңбектеу (3рет) 3. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелейді; (3рет) Қимылды ойын: Картотека №3 « Айгөлек » Мақсаты: балаларды шапшандыққа, ұйымшылдыққа үйрету	Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 2. Лақтыру: Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; 2. Еңбектеу: Көлбеу тактай бойымен төрттағандап еңбектеу (3рет) 3. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелейді; (3рет) Қимылды ойын: Картотека №3 « Айгөлек » Мақсаты: балаларды шапшандыққа, ұйымшылдыққа үйрету	қадаммен өрмелейді; (3рет) 2. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. (8мин) Қимылды ойын: Картотека №3 « Айгөлек » Мақсаты: балаларды шапшандыққа, ұйымшылдыққа үйрету	метрге жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары №1 Негізгі қимылдар: 1. Өрмелеу: Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелейді; (3рет) 2. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. (8мин) Қимылды ойын: Картотека №3 « Айгөлек » Мақсаты: балаларды шапшандыққа, ұйымшылдыққа үйрету
--	--	---	---	--

Тексерілді:
№59 С.Н.Шапағатов
6/6 әдіскері
2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Мамыр айы 2023жыл (8.05-12.05) II -апта

Ортаңғы топтар: №1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 08.05.2023ж	Сейсенбі 09.05.2023ж	Сәрсенбі 10.05.2023ж	Бейсенбі 11.05.2023ж	Жұма 12.05.2023
Таңертенгі жаттығу	Мамыр айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5, №6, №7, №8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	8-мамыр	9-мамыр	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Тапсырмаларды орындап жүру (отыру, айналу, аяқтың ұшын бір-біріне жалғап адымдап жүруді орындау. Кедергілерден аттап жүру. Жүгіру: Бағытты өзгерте жүгіру. Алаңның бірекінші жағына жүру және екінші жағына жүру (арақашықтығы 10 м). Токтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №7 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, тепе-	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Тапсырмаларды орындап жүру (отыру, айналу, аяқтың ұшын бір-біріне жалғап адымдап жүруді орындау. Кедергілерден аттап жүру. Жүгіру: Бағытты өзгерте жүгіру. Алаңның бір жағынан жүгіру (арақашықтығы 10 м). Токтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №7 Негізгі қимылдар: Міндеті: Лақтыру, тепе-тендік сақтауды дамыту. 1.Лақтыру: Екі қолмен жоғары, бастан асыра допты лақтыру. (4-	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Тапсырмаларды орындап жүру (отыру, айналу, аяқтың ұшын бір-біріне жалғап адымдап жүруді орындау. Кедергілерден аттап жүру. Жүгіру: Бағытты өзгерте жүгіру. Алаңның бір жағынан жүру және екінші жағына жүру (арақашықтығы 10 м). Токтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №7 Негізгі қимылдар: Міндеті: Тептендікті сақтау және еңіс тақтай бойымен төрт-тағандап еңбектей

1. **Лыгу:** Екі қолмен жоғары, бастан асыра допты лақтыру. (4-5 рет)

2. **Тепе-теңдікті сақтау:** Тепе-теңдікті сақтай отырып гимн. орындық үстімен жүру. (3 рет)

Негізгі қимылдар:
«Күн мен түн»

2. **Тепе-теңдікті сақтау:** Тепе-теңдікті сақтай отырып гимн. орындық үстімен жүру. (3 рет)

Негізгі қимылдар:
«Күн мен түн»

1. **Тепе-теңдікті сақтау:** Тепе-теңдікті сақтай отырып гимн. орындық үстімен жүру. (3 рет)

2. **Еңбектеу:** Еніс тақта бойымен еңбектеу. (3 рет)

Негізгі қимылдар:
«Торғайлар мен мысық»

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

6/6 әдіскері

2023 жыл «

»

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Мамыр айы 2023жыл (15.05-19.05) III -апта

Ортаңғы топтар:№1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 15.05.2023ж	Сейсенбі 16.05.2023ж	Сәрсенбі 17.05.2023ж	Бейсенбі 18.05.2023	Жұма 19.05.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Мамыр айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №5,№6,№7,№8 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Бір саппен жүру. Жүріс түрлері: Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен , өкшемен , аяқ қырымен жүру. жүгіру, кос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №8 Негізгі қимылдар: Ептілік пен шапшандықты, тепе-	1.Кіріспе бөлім: Бір саппен жүру. Жүріс түрлері: Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен , өкшемен , аяқ қырымен жүру. жүгіру, кос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №8 Негізгі қимылдар: Міндеттері: Ептілік пен шапшандықты, тепе-тендік, лақтыру үйлесімділікті дамыту;	1.Кіріспе бөлім: Бір саппен жүру. Жүріс түрлері: Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен , өкшемен , аяқ қырымен жүру. жүгіру, кос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, "жыланша" айналып жүгіру, заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №8 Негізгі қимылдар:	1.Кіріспе бөлім: Бір саппен жүру. Жүріс түрлері: Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен , өкшемен , аяқ қырымен жүру. жүгіру, кос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, "жыланша" айналып жүгіру, заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №8 Негізгі қимылдар: Міндеті: Қағып алу,	1.Кіріспе бөлім: Бір саппен жүру. Жүріс түрлері: Сапта жүру және жүру мәнерін өзгерту, аяқ ұшымен , өкшемен , аяқ қырымен жүру. жүгіру, кос аяқтап алға секіру. Бытырап жүру, аяқ қадам өлшеп жүру, "жыланша" айналып жүгіру, заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №8 Негізгі қимылдар: Міндеті: Қағып алу, еңбектеу дағдыларын қалыптастыру

үйлесімділікті дамыту; Негізгі қимылдар: 1. Лақтыру: оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық).(3рет) 2. Тепе-теңдік: Кішкентай қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру.(4рет) Қимылды ойын: «Айгөлек»	1. Лақтыру: оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық).(3рет) 2. Тепе-теңдік: Кішкентай қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру.(4рет) Қимылды ойын: «Айгөлек»	допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. 1. Тепе-теңдік: Кішкентай қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру.(4рет) 2. Қағып алу: Допты екі қолымен жоғары, бастан асыра лақтырып қағып алу.(4-5рет) Қимылды ойын: «Айгөлек»	қалыптастыру 1. Қағып алу: Допты екі қолымен жоғары, бастан асыра лақтырып қағып алу.(4-5рет) 2. Еңбектеу: Орындық аяқтары арасымен төрт-тағандап еңбектеу .(3рет) Қимылды ойын: «Айгөлек»	қолымен жоғары, бастан асыра лақтырып қағып алу.(4-5рет) 2. Еңбектеу: Орындық аяқтары арасымен төрт-тағандап еңбектеу .(3рет) Қимылды ойын: «Айгөлек»
--	--	---	--	---

Тексерілді:
№59 С.Н.Шапағатов
6/6 әдіскері
2023 жыл « »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Мамыр айы 2023жыл (22.05-26.05) IV- апта

Ортанғы топтар: №1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 22.05.2023ж	Сейсенбі 23.05.2023ж	Сәрсенбі 24.05.2023ж	Бейсенбі 25.05.2023ж	Жұма 26.05.2023ж
Таңертенгі жаттығу	Мамыр айына арналған таңертенгі жаттығулар кешені №9,№10,№11,№12 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Жүгіру: Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру Жалпы дамыту	Әдістемелік, шығармашылық күн.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Жүгіру: Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары: №9	Ата-аналарға шынықтыру кеңестері. Қимылды ойындар Картатекасын жасау.	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Жүгіру: Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары: №9 Негізгі қимылдар: Міндеті: Қағып алу, еңбектеу дағдыларын қалыптастыру 1. Лактыру: Қакпадан асыра

Негізгі қимылдар:

Міндеттері:

Еңбектеу, секіру ептілік пен шапшаңдылық үйлесімділіктерін дамыту.

Негізгі қимылдар:

1. Қағып алу: 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне лақтыру..(4-5рет)

2. Секіру: Жерде жатқан жалпақ құрсауға қос аяқтап, қолды белге қойып секіру(4рет)

Қимылды ойын:

«Қояндар»

Максаты: Тапқырлыққа, ептілікке, жылдамдыққа, кеңістікті бағдарлай білуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

Міндеті: қалыптастыру.

1. Секіру: Жерде жатқан жалпақ құрсауға қолды белге қойып, қос аяқтап секіру(4рет)

2. Лақтыру: Қақпадан асыра қапшықты лақтыру (4-5рет)

Қимылды ойын:

«Қояндар»

Максаты: Тапқырлыққа, ептілікке, жылдамдыққа, кеңістікті бағдарлай білуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

(4-5рет)

2. Еңбектеу:

Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен төрт-тағандап еңбектеу.(4рет)

«Қимылды ойын:

«Қояндар»

Максаты: Тапқырлыққа, ептілікке, жылдамдыққа, кеңістікті бағдарлай білуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

Тексерілді:

№59 С.Н.Шапағатов

б/б әдіскері

2023 жыл « » »

Тәрбиелеу-білім беру процесінің циклограммасы
Мамыр айы 2023жыл (29.05-31.05) V- апта

Ортаңғы топтар: №1,2,3,6

Күн тәртібінің кезеңдері	Дүйсенбі 29.05.2023ж	Сейсенбі 30.05.2023ж	Сәрсенбі 31.05.2023ж	Бейсенбі	Жұма
Танертенгі жаттығу	Мамыр айына арналған танертенгі жаттығулар кешені №9,№10,№11 (Жалпы дамытушы жаттығулар, қимыл белсенділігі, ойын әрекеті)				
Ұйымдас тырылған іс-әрекеттер	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Жүгіру: Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Жүгіру: Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен	1.Кіріспе бөлім: Жүру: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Жүгіру: Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру.		

жаттығулары: №9

Негізгі қимылдар:

Негізгі қимылдар:

1.Спорттық жаттығулар:

Велосипед тебу. Үш

дөңгелекті велосипедті

тура, шеңбер бойымен,

оңға және солға бұрылып

тебу;

Қимылды ойын:

«Қояндар»

Мақсаты: Тапқырлыққа,

ептілікке, жылдамдыққа,

кеңістікті бағдарлай

білуге, ұйымшылдыққа

тәрбиелеу.

Жамыл дамыту

жаттығулары: №9

Негізгі қимылдар:

Негізгі қимылдар:

1.Спорттық

жаттығулар:

Велосипед тебу. Үш

дөңгелекті велосипедті

тура, шеңбер бойымен,

оңға және солға бұрылып

тебу;

Қимылды ойын:

«Қояндар»

Мақсаты: Тапқырлыққа,

ептілікке, жылдамдыққа,

кеңістікті бағдарлай

білуге, ұйымшылдыққа

тәрбиелеу.

жаттығулары: №9

Негізгі қимылдар:

Спорттық жаттығулар:

Арбалар, автомобильдер,

велосипедтер, доптар,

шарлармен өз бетінше

ойнауға ынталандыру

Қимылды ойын:

«Қояндар»

Мақсаты: Тапқырлыққа,

ептілікке, жылдамдыққа,

кеңістікті бағдарлай білуге,

ұйымшылдыққа тәрбиелеу.