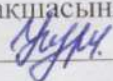


«Бекітемін»
«Балапан» балалар бөбекжай-бақшасының
менгерушісі К.А. Нурмаганова 
«29» 08 2025ж

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасының негізінде «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі балалар тобының дене тәрбиесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Дене тәрбие нұсқаушысы: Жетписбаева С.Т

2025-2026ж

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Қыркүйек 1 апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	«Жүргенді жақсы көремін» ЖДЖ: Қолды жоғары, алға, жанға көтеру, түсіру. Саусақтарды ашып-жұму. Негізгі қимыл: Бірқалыпты жүру, шеңбер бойымен жүру. Ұлттық ойын: «Ақ серек, көк серек». Мәдени-гигиеналық дағды: Қолды жуу, сүлгімен сүрту. Сауықтыру шарасы: Таза ауада тыныс алу жаттығулары («Шырақты үрле»).	«Жүгіргенді ұнатамыз» ЖДЖ: Қолды созып, алдына апару, шапалақтау. Негізгі қимыл: Жүгіру (бірқалыпты, шашырап). Ұлттық ойын: «Қуыр-қуыр қуырмаш» (саусақ ойыны). Мәдени-гигиеналық дағды: Тамақ алдында қол жуу. Сауықтыру шарасы: Серуен кезіндегі жеңіл жүгіру.	«Кедергіден өтеміз» ЖДЖ: Қолды жоғары көтеріп, басынан асыра шапалақтау. Негізгі қимыл: Жолақ үстімен жүру, кедергіден аттап өту. Ұлттық ойын: «Соқыр теке». Мәдени-гигиеналық дағды: Үстел басында дұрыс отыру. Сауықтыру шарасы: Күн сәулесімен шынығу.

Ересек топ	«Денемізді шынықтырамыз»	«Жүгіріп ойнаймыз»	«Кедергіден өтеміз»
Дүйсенбі	ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру және түсіру;	ЖДЖ: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу; еңкею, шалқаю.	ЖДЖ: Алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу; аяқ ұшымен көтерілу.
Сәрсенбі	қолды арқасына апару; саусақтарды бұғу-жазу.	Негізгі қимыл: Бірқалыпты жүгіру, жүруді жүгірумен алмастыру.	Негізгі қимыл: Жолақ үстімен жүру, кедергілерден аттап өту.
Жұма	Негізгі қимыл: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру; бір-бірден сапқа тұру. Ырғақтық жаттығу: Әуен ырғағымен қол сермеу, аяқпен адымдау. Ұлттық ойын: «Ақсерек – көксерек». Мәдени-гигиеналық дағды: Тамақ алдында қол жуу. Сауықтыру шарасы: Таза ауада тыныс алу жаттығулары («Шамды үрле»).	Ырғақтық жаттығу: Музыка ырғағымен жүгіруді баяулатып, тоқтау. Ұлттық ойын: «Орамал тастау». Мәдени-гигиеналық дағды: Тісті тазалау. Сауықтыру шарасы: Серуен кезінде жеңіл жүгіру.	Ырғақтық жаттығу: Музыка ырғағымен секіру. Ұлттық ойын: «Соқыр теке». Мәдени-гигиеналық дағды: Ас құралдарын дұрыс пайдалану. Сауықтыру шарасы: Күн сәулесімен шынығу.
Мектепалды топ	«Денемізді шынықтырамыз»	«Шымыр бала – дені сау»	«Жүгіреміз, ойнаймыз»
Дүйсенбі	ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру және түсіру;	ЖДЖ: Қолды иыққа қою, айналдыру; қолды жанға созып, алға еңкею; аяқ ұшына көтерілу.	ЖДЖ: Қолды жоғары көтеріп, кезекпен жанға түсіру; белге қою; денені оңға-солға бұру.
Сейсенбі	қолды арқасына апару; саусақтарды бұғу-жазу.	Негізгі қимыл: Аяқтың ұшымен жүру; екі-екіден сапқа тұру.	Негізгі қимыл: Тізені жоғары көтеріп жүру; белгі бойынша бағытты өзгерту.
Сәрсенбі	Негізгі қимыл: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру; бір-бірден сапқа тұру. Ырғақтық жаттығу: Әуен	Ырғақтық жаттығу: Әуен ырғағымен алақан соғу, тізені көтеріп жүру.	Ырғақтық жаттығу: Әуен ырғағымен орындарында адымдап

	ырғағымен қол сермеу, аяқпен адымдау. Ұлттық ойын: «Ақсерек – көксерек». Мәдени-гигиеналық дағды: Тамақ алдында қол жуу. Сауықтыру шарасы: «Шамды үрле» (тыныс алу жаттығуы).	Ұлттық ойын: «Қуыр-қуыр қуырмаш». Мәдени-гигиеналық дағды: Тіс тазалау әдетін бекіту. Сауықтыру шарасы: «Желді сеземіз» (қолды жайып, терең дем алу).	жүру. Ұлттық ойын: «Соқыр теке». Мәдени-гигиеналық дағды: Тамақтан соң ауызды шаю. Сауықтыру шарасы: «Жапырақты тербету» (қолды жоғары көтеріп, тыныс алу).
--	--	---	--

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

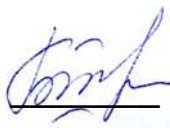
Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Қыркүйек 2 апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ	«Саппен жүреміз»	«Жыланша жүреміз»	«Кедергілерден аттаймыз»
Сейсенбі	ЖДЖ: Қолды жанға созу, алақандарды жоғары қарату.	ЖДЖ: Қолды бір қолынан екінші қолға зат беру.	ЖДЖ: Қолды жоғары көтеріп, бүгіп-жазу.
Бейсенбі	Негізгі қимыл: Тізені көтеріп жүру, саппен жүру.	Негізгі қимыл: «Жыланша» жүру, бұрылып жүру.	Негізгі қимыл: Еденге қойылған заттардан аттап өту.
Жұма	Ұлттық ойын: «Айгөлек». Мәдени-гигиеналық дағды: Тісті тазалау. Сауықтыру шарасы: Тыныс алу жаттығулары («Қарбызды иіске»).	Ұлттық ойын: «Орамал тастау». Мәдени-гигиеналық дағды: Жуынғанда сабынды пайдалану. Сауықтыру шарасы: Серуен кезінде қимылды ойындар.	Ұлттық ойын: «Арқан тарту». Мәдени-гигиеналық дағды: Орамалды орнына ілу. Сауықтыру шарасы: Су процедурасы (қолды салқын сумен шаю).

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Дене қимылдарын дамыту Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру; саусақтарды бүгіп-жазу; оңға-солға иілу; алға еңкею, шалқаю; аяқ ұшымен көтерілу. Негізгі қимылдар: Өкшемен жүру, сапта бір-бірден жүру, бағытты өзгертіп жүру. Ырғақтық жаттығулар: Музыка әуенімен бұрын үйренген қимылдарды орындау. Ұлттық ойын: «Ақсерек-көксерек». Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тамақтанар алдында қолды жуу, бет пен қолды таза ұстау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімін жинау, ұқыпты ілу. Сауықтыру шаралары: Серуен кезінде тыныс алу жаттығулары.	Қимылды үйлестіру Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жан-жаққа созу, айналдыру; тізені бүгіп-жазу; қолды белге қойып оңға-солға иілу; өкшемен және ұшымен жүру. Негізгі қимылдар: Бір-бірден сапқа тұру, қосалқы қадаммен жүру, жүгіруді секірумен алмастыру. Ырғақтық жаттығулар: Әуен ырғағына сәйкес баяу және жылдам қимылдар жасау. Ұлттық ойын: «Алтыбақан» (жерде қарапайым түрін ұйымдастыру). Мәдени-гигиеналық дағдылар: Асхана құралдарын дұрыс пайдалану. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Қолданған ыдыстарды орнына қою. Сауықтыру шаралары: Жалпақ табандылықтың алдын алу үшін жалаңаяқ жүру.	өзімділік пен ептілікті дамыту Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды артқа апарып шапалақтау; белге қойып оңға-солға иілу; аяқпен топылдату; алға еңкею, қолды аяқтың ұшына жеткізу. Негізгі қимылдар: Жүруді жүгірумен алмастыру, шеңбер бойымен жүру, бұрылу арқылы қозғалу. Ырғақтық жаттығулар: Музыка ырғағымен секіру, қозғалыстарды үйлестіру. Ұлттық ойын: «Соқыр теке». Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тісті тазалау, ауызды шайып үйрену. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Жуынғаннан кейін сүлгіні орнына ілу. Сауықтыру шаралары: Суық сумен қолды шаю, серуен кезінде жаттығулар.
---	--	--	---

Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	«Көңілді қимылдар» ЖДЖ: Қолды желкеге қою; қолды кезекпен жоғары көтеру; қолды жанға сермеу. Негізгі қимыл: Заттардың арасымен жүру; қосалқы қадаммен жүру. Ырғақтық жаттығу: Әуенмен қолды жан-жаққа созу. Ұлттық ойын: «Алтыбақан». Мәдени-гигиеналық дағды: Асханада тәртіп сақтау. Сауықтыру шарасы: «Күннің нұрын жұту» (қолды жайып, терең дем алу).	«Жеңіл қимыл – сергек көңіл» ЖДЖ: Қолды алға созып, саусақтарды ашу-жұму; иықты көтеру-түсіру. Негізгі қимыл: Жіптен аттап жүру; саппен жүру. Ырғақтық жаттығу: Әуенмен жеңіл секіру. Ұлттық ойын: «Қарлығаш». Мәдени-гигиеналық дағды: Қол орамалды пайдалану. Сауықтыру шарасы: «Бұлтты үрлеу» (ауызбен ұзақ дем шығару).	«Жылдам әрі епті болайық» ЖДЖ: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру; белді айналдыру; тізені бүгу. Негізгі қимыл: Белгі бойынша тоқтап, шашырап жүру. Ырғақтық жаттығу: Әуенмен тез адымдау. Ұлттық ойын: «Желмен жарыс». Мәдени-гигиеналық дағды: Шашты таза ұстау. Сауықтыру шарасы: «Құсша тыныс алу» (қолды жайып, дем алу-шығару).
---	---	--	--

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Мамыр 1апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға, жан-жаққа созу, жоғары көтеру және төмен түсіру (3–4 рет). Саусақтарды ашу және жұму (5–6 рет). Оңға және солға бұрылу (әр бағытқа 3–4 рет). Иықты көтеріп-түсіру. Басты оңға, солға баяу бұру. Негізгі қимылдар Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Жанына сапқа тұру. Сапта арақашықтықты сақтау. Белгі бойынша сапты өзгерту	Жалпы дамытушы жаттығулар Аяқты бірге және кезекпен бұгу, созу (4–5 рет). Қолды жоғары көтеру және төмен түсіру (3–4 рет). Қолды жан-жаққа созу. Иықты көтеріп-түсіру. Негізгі қимылдар Шеңберге тұру. Өз орнын табу. Шеңбер бойымен қозғалу. Белгі бойынша бағытты өзгерту. Қимылды ойындар Бағыт өзгертіп ойнау: балалар белгі бойынша жүгіру бағытын өзгертеді (алға, артқа, оңға, солға). Қосымша «Қай жаққа?» ойыны:	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары-төмен көтеру, иықты айналдыру, алға-артқа және жанға еңкею, тізені бұгу-жазу, орнында секіру, қолды сермеу арқылы бұлшық еттерді дамыту. Саусақ жаттығулары Саусақтарды жұдырыққа түю және ашу, әр саусақты жеке қимылдату, саусақпен санау, қолмен түрлі пішіндер жасау арқылы ұсақ моториканы жетілдіру. Отыру қалпында бұрылу Оңға-солға бұрылу, белді айналдыру, қолды алға созып бұрылу, тізені ұстап бұрылу арқылы дене икемділігін дамыту.

	(қатардан шеңберге, шеңберден қатарға). Қимылды ойындар Қарапайым ережелі ойын: «Бағдаршам» ойыны – «жасыл» дегенде жүру, «сары» дегенде баяулау, «қызыл» дегенде тоқтау. Қосымша «Орныңды тап» ойыны: балалар белгі бойынша өз орындарын тез табады. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Мұрын арқылы терең дем алып, ауыз арқылы баяу шығару (3–5 рет). Қолды жоғары көтеріп дем алып, төмен түсіріп дем шығару. Тынысты бірқалыпты реттеу жаттығулары.	тәрбиеші бағытты айтады, балалар сол бағытқа қозғалады. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Ауада шынықтыру элементтері (таза ауада жаттығу жасау). Терең тыныс алу жаттығулары. Қолды жоғары көтеріп дем алып, төмен түсіріп дем шығару.	Негізгі қимылдар Жай және жылдам жүру, жүгіру, екі аяқпен және бір аяқпен секіру, еңбектеу, допты лақтыру және қағып алу дағдыларын қалыптастыру. Сапта тұруды бекіту Бір қатарға және шеңберге тұру, ара қашықтық сақтау, белгі бойынша тез жиналу арқылы тәртіп пен ұйымшылдыққа үйрету. Қимылды ойындар Балалардың қимыл белсенділігін арттыру үшін «Кім жылдам?», «Допты қағып ал», «Қояндар мен қасқыр», «Түстерді тап», «Кедергіден өт» сияқты ойындарды ұйымдастыру. Қарапайым қозғалыс ойындары «Жүгір де тоқта», «Қуып жет», «Орныңды тап», «Қимылды қайтала» ойындары арқылы қарапайым қозғалыс дағдыларын бекіту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, су процедураларын
--	---	---	--

			қолдану, жеңіл массаж элементтері арқылы денсаулықты нығайту. Тыныс алу жаттығулары Мұрынмен дем алып, ауызбен шығару, терең тыныс алу, «шамды үрлеу» сияқты жаттығулар арқылы тыныс алу жүйесін дамыту.
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру және түсіру, қолды белге қойып алға-артқа сермеу, 4–5 рет жартылай отырып-тұру арқылы дене бұлшық еттерін дамыту. Негізгі қимылдар Сызықтардың арасымен жүру, қолды екі жаққа созып тепе-теңдікті сақтау арқылы қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру. Қимылды ойындар Доппен қарапайым ойындар ойнау, допты домалату, лақтыру және қағып алу арқылы қимыл белсенділігін арттыру.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды кезекпен жоғары көтеру, денені түзу ұстау, тізерлеп отырып допты айналдыра домалату арқылы қол, аяқ және жалпы қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Негізгі қимылдар Арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, заттардан аттап өту арқылы ептілік пен үйлесімді қозғалыс дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойындар Құрсаумен ойындар ойнау, құрсауды айналдыру, ішінен өту, домалату арқылы қимыл белсенділігін арттыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, жеке бас	Жалпы дамытушы жаттығулар Аяқты кезекпен алға қою, өкшемен және аяқ ұшымен жүру арқылы аяқ бұлшық еттерін нығайту және тепе-теңдікті дамыту. Негізгі қимылдар Аяқ ұшымен жүгіру, шеңбер бойымен жүгіру арқылы қозғалыс жылдамдығын және үйлесімділігін жетілдіру. Қимылды ойындар Секіргішпен ойындар ойнау, секіріп өту, ырғақпен секіру арқылы ептілік пен шыдамдылықты дамыту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, жеңіл жаттығулар

	Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, денені жеңіл жаттығулармен шынықтыру арқылы денсаулықты нығайту. Тыныс алу жаттығулары Мұрынмен дем алып, ауызбен шығару, терең тыныс алу, баяу дем шығару арқылы тыныс алу жүйесін дамыту. Жалаң аяқ жүру Жалаң аяқ әртүрлі беткейде (кілемше, құм, шөп) жүру арқылы табан бұлшық еттерін нығайту және ағзаны шынықтыру.	гигиенасын сақтау, ауызды шаю арқылы денсаулықты нығайту. Тыныс алу жаттығулары Мұрынмен дем алып, ауызбен шығару, терең тыныс алу, баяу дем шығару жаттығулары арқылы тыныс алу жүйесін дамыту.	орындау арқылы денсаулықты нығайту. Жалпақ табандылықтың алдын алу жаттығулары Аяқ ұшымен және өкшемен жүру, табанмен әртүрлі заттарды (доп, таяқша) домалату, құмда немесе арнайы төсеніште жүру арқылы табан бұлшық еттерін күшейту.
Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды желкеге қойып, саусақтарды айқастырып жоғары көтеру арқылы арқа мен иық бұлшықеттерін дамыту. Қолды кезекпен жоғары-артқа көтеру арқылы иық буындарының икемділігін арттыру. Оңға	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды желкеге қойып, жоғары созу арқылы иық пен арқа бұлшықеттерін дамыту. Оңға және солға жанға бұрылу арқылы дене икемділігін арттыру. Аяқпен ұсақ заттарды жылжыту арқылы табан бұлшықеттерін нығайту. Жаттығуларды бірқалыпты	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары-артқа көтеру арқылы иық пен арқа бұлшықеттерін дамыту. Денені оңға және солға бұру арқылы икемділікті арттыру. Еңбектеу жаттығулары арқылы жалпы дене координациясын жақсарту. Жаттығуларды

	және солға бұрылу арқылы дене қозғалысын жетілдіру. Аяқ ұшымен ұсақ заттарды жылжыту арқылы табан бұлшықеттерін нығайту. Орнында жеңіл секіру және тыныс алу жаттығулары арқылы ағзаны жаттығуға дайындау. Негізгі қимылдар Екі қолмен жерге тіреліп жүру арқылы қол, иық және арқа бұлшықеттерін дамыту. Етпетінен еңбектеу арқылы дене координациясын жақсарту. Жұппен орындалатын іш бұлшықеттеріне арналған жаттығуларды орындау, мысалы бір-біріне қарама-қарсы отырып доп беру немесе бірге отырып-тұру. Қарапайым кедергілерден өту арқылы тепе-теңдік пен ептілікті дамыту. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Музыка ырғағына сәйкес түзу бағытта адымдап жүру. Жылдам және баяу қарқында	орындап, тыныс алуды дұрыс үйлестіру. Негізгі қимылдар Гимнастикалық қабырғада тартылу арқылы қол мен арқа бұлшықеттерін күшейту. Аяқты жоғары көтеру арқылы іш бұлшықеттерін дамыту. Отырып еңкею жаттығулары арқылы аяқ және бел бұлшықеттерінің икемділігін арттыру. Қимылдарды қауіпсіздік ережелерін сақтай отырып орындау. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Жұппен шеңбер бойымен жүру арқылы қозғалысты үйлестіру және кеңістікті бағдарлау қабілетін дамыту. Музыка ырғағына сәйкес қозғалып, бір-бірімен үйлесімді әрекет етуге үйрену. Қимылды ойындар Эстафеталық ойындар арқылы балалардың жылдамдық, ептілік және ұйымшылдық қабілеттерін дамыту. Тапсырмаларды кезекпен	бірқалыпты орындап, дұрыс тыныс алуға көңіл бөлу. Негізгі қимылдар Жұппен орындалатын іш бұлшықеттерін дамыту жаттығулары арқылы күш пен төзімділікті қалыптастыру. Аяқ ұшымен орындалатын жаттығулар арқылы табан мен балтыр бұлшықеттерін нығайту. Қимылдарды дәл және қауіпсіз орындауға дағдыландыру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Адымдап жүру арқылы қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Музыка ырғағына сәйкес жүру қарқынын өзгертіп, ырғақты сезіну қабілетін жетілдіру. Қимылды ойындар «Кім жылдам?» ойыны арқылы балалардың жылдамдық, ептілік және зейін қабілеттерін дамыту. Ойын барысында ережені сақтап, бір-бірімен жарыса отырып әрекет етуге үйрету. Дербес қимыл белсенділігі Балалардың еркін қозғалуына
--	--	---	--

	қозғалу арқылы ырғақты сезіну қабілетін дамыту. Қол қимылдарын қосу арқылы қозғалысты үйлестіру. Қарапайым би элементтерін орындау арқылы балалардың қызығушылығын арттыру. Қимылды ойындар Ұлттық ойын «Ақсерек-көксерек» арқылы балаларды топқа бөліп, ұйымшылдыққа және жылдамдыққа тәрбиелеу. Ойын барысында қауіпсіздік ережелерін сақтау. Қосымша қимылды ойындар арқылы балалардың белсенділігін арттыру және қимыл-қозғалысын дамыту. Дербес қимыл белсенділігі Балалардың өз бетінше ойын ұйымдастыруына мүмкіндік беру. Доп, секіргіш және құрсау сияқты құралдармен еркін ойнау арқылы қозғалыс белсенділігін дамыту. Балалардың өзара қарым-қатынасын қалыптастыру және шығармашылық қабілеттерін дамыту. Тәрбиеші тарапынан бақылау	орындап, топпен әрекет ету дағдыларын қалыптастыру. Дербес қимыл белсенділігі Балалардың топтық ойындарды өздігінен ұйымдастыруына жағдай жасау. Өзара келісіп, ойын ережелерін сақтай отырып, белсенді қимыл-қозғалыс жасау. Тәрбиешінің бақылауымен еркін қозғалыс дағдыларын жетілдіру. Қорытынды бөлім Жеңіл тыныс алу жаттығуларын орындау арқылы ағзаны тыныштандыру. балалардың белсенділігі мен қатысуын атап өту.	жағдай жасау. Әртүрлі қимылдарды өздігінен орындап, қозғалыс белсенділігін арттыру. Құрдастарымен бірге ойнап, қарым-қатынас дағдыларын дамыту. Қорытынды бөлім Жеңіл тыныс алу жаттығулары арқылы ағзаны қалпына келтіру.
--	---	---	---

	және қажет жағдайда бағыт-бағдар беру. Қорытынды бөлім Жеңіл тыныс алу жаттығуларын орындау арқылы ағзаны қалыпқа келтіру. Сабақты қорытындылап, балалардың белсенділігі мен жетістіктерін атап өту.		
--	--	--	--

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Мамыр 2апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары-төмен көтеру, иықты айналдыру, алға-артқа және жанға еңкею, тізені бұғу-жазу, орнында секіру арқылы дене бұлшық еттерін жан-жақты дамыту. Негізгі қимылдар Жүрудің әртүрлі түрлері, жүгіру, секіру, еңбектеу, өрмелеу, допты лақтыру және қағып алу сияқты қимылдарды орындау арқылы қозғалыс дағдыларын қалыптастыру. Сапқа тез тұру Белгі бойынша бір қатарға, екі қатарға немесе шеңберге жылдам жиналу,	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары-төмен көтеру, иықты айналдыру, денені алға-артқа және жанға еңкейту, тізені бұғу-жазу, орнында секіру арқылы дене бұлшық еттерін дамыту. Қимылдарды үйлестіру Қол мен аяқ қимылдарын бірге үйлестіріп орындау, тепе-теңдікті сақтау, ырғақпен қозғалу, бағытты өзгертіп жүру арқылы қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Негізгі қимылдар Жүру, жүгіру, секіру, еңбектеу, өрмелеу, допты лақтыру және қағып алу дағдыларын қалыптастыру. Шеңберде еркін қозғалу Шеңбер бойымен жүру, жүгіру,	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары-төмен көтеру, иықты айналдыру, денені алға-артқа және жанға еңкейту, тізені бұғу-жазу, орнында секіру арқылы бұлшық еттерді дамыту. Музыкамен жаттығулар Музыка ырғағымен жүру, жеңіл жүгіру, қол мен аяқ қимылдарын әуенге сәйкес орындау, би элементтерін қосу арқылы қозғалыс белсенділігін арттыру. Негізгі қимылдар Жүру, жүгіру, секіру, еңбектеу, өрмелеу, допты лақтыру және қағып алу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын қалыптастыру. Өз орнын нақты табу Белгі бойынша өз орнын табу,

	арақашықтықты сақтау, тәртіппен тұруға дағдыландыру. Қимылды ойындар Балалардың белсенділігін арттыру мақсатында «Кім жылдам?», «Қояндар мен қасқыр», «Допты қағып ал», «Кедергіден өт» сияқты қимылды ойындарды ұйымдастыру. Ережелі ойындар Ойын барысында берілген ережелерді сақтау, кезекпен ойнау, бір-біріне кедергі жасамау, «Қызыл-жасыл», «Тоқта-жүр» сияқты ойындар арқылы тәртіпке үйрету. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, су процедураларын қолдану, жеңіл дене жаттығулары арқылы балалардың денсаулығын нығайту. Шынықтыру жаттығулары Ауа, су, күн арқылы	белгі бойынша бағытын өзгерту, бір-біріне кедергі келтірмей еркін қозғалу дағдыларын дамыту. Қимылды ойындар «Кім жылдам?», «Қояндар мен қасқыр», «Допты қағып ал», «Кедергіден өт» сияқты ойындар арқылы қимыл белсенділігін арттыру. Өз бетінше ойнау элементтері Балалардың өз қалауы бойынша ойын таңдау, қимылдарды еркін орындау, қарапайым ойындарды өздігінен ұйымдастыру дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, су процедураларын қолдану арқылы денсаулықты нығайту. Тыныс алу жаттығулары Мұрынмен дем алып, ауызбен шығару, терең тыныс алу, «шамды үрлеу» сияқты жаттығулар арқылы тыныс алу жүйесін дамыту.	шеңберде немесе сапта дұрыс орналасу, арақашықтықты сақтау дағдыларын дамыту. Қимылды ойындар «Кім жылдам?», «Қояндар мен қасқыр», «Допты қағып ал», «Кедергіден өт» сияқты ойындар арқылы қимыл белсенділігін арттыру. Қайталау ойындары Алдыңғы үйренген қимылдарды ойын арқылы қайталау, «Қимылды қайтала», «Жүгір де тоқта» сияқты ойындар арқылы дағдыларды бекіту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, су процедураларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту. Жалпы шынықтыруды бекіту Жеңіл жаттығуларды қайталау, тыныс алу жаттығулары, баяу жүру арқылы ағзаны қалыпқа келтіру және шынықтыру нәтижесін бекіту.
--	--	--	--

	шынықтыру, таңертеңгілік жаттығулар орындау, денені сүртінуге, жеңіл жүгіріс пен тыныс алу жаттығулары арқылы ағзаны шынықтыру.		
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Бір аяқты көтеріп тұрып затты бір қолдан екінші қолға беру, қолды кеуде тұсына қойып қозғалыстар орындау арқылы тепе-теңдік пен қол-аяқ үйлесімділігін дамыту. Негізгі қимылдар Гимнастикалық орындық бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру арқылы ептілік пен дене үйлесімділігін қалыптастыру. Қимылды ойындар Доппен белсенді ойындар ойнау, допты лақтыру, қағып алу, домалату арқылы қимыл белсенділігін арттыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары	Жалпы дамытушы жаттығулар Екі қолды белге қойып отырып-тұру, қолды жан-жаққа созу арқылы аяқ, арқа және иық бұлшық еттерін дамыту. Негізгі қимылдар Заттардан кезекпен аттап өту арқылы ептілік, үйлесімділік және қозғалыс дәлдігін қалыптастыру. Қимылды ойындар Жетекші рөлмен ойындар ұйымдастыру, балалардың біреуі жетекші болып, басқалары оның қимылын қайталау арқылы белсенділікті арттыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, жеңіл дене	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды артқа апару, төмен түсіру, иықты қозғалтатын жаттығулар орындау арқылы арқа және иық бұлшық еттерін дамыту. Негізгі қимылдар «Жыланша» жүгіру арқылы бағытты өзгертіп қозғалу, ептілік пен жылдамдықты жетілдіру. Қимылды ойындар Құрсау және секіргішпен ойындар ойнау, құрсауды айналдыру, секіргішпен секіру арқылы қимыл белсенділігін арттыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, денені жеңіл

	Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, денені жеңіл жаттығулармен шынықтыру арқылы денсаулықты нығайту. Су процедуралары Қолды, бетті жуу, денені сумен сүртіну, жылы және салқын суды алмастырып қолдану арқылы ағзаны шынықтыру.	жаттығулары арқылы денсаулықты нығайту. Тыныс алу жаттығулары Мұрынмен дем алып, ауызбен шығару, терең тыныс алу, баяу дем шығару арқылы тыныс алу жүйесін дамыту.	жаттығулармен шынықтыру арқылы денсаулықты нығайту. Жалаң аяқ жүру Жалаң аяқ әртүрлі беткейде жүру арқылы табан бұлшық еттерін нығайту және ағзаны шынықтыру.
Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Саусақтарды айқастырып жоғары созу арқылы иық пен арқа бұлшықеттерін дамыту. Оңға және солға жанға бұрылу арқылы дене икемділігін арттыру. Аяқпен ұсақ заттарды жылжыту арқылы табан бұлшықеттерін нығайту. Жаттығуларды бірқалыпты орындап, дұрыс тыныс алуға көңіл бөлу. Негізгі қимылдар Қолмен жүру арқылы қол, иық және арқа бұлшықеттерін күшейту. Етпетінен еңбектеу	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды желкеге қойып, жоғары созу арқылы иық пен арқа бұлшықеттерін дамыту. Алға еңкею жаттығулары арқылы бел мен аяқ бұлшықеттерінің икемділігін арттыру. Аяққа арналған жаттығуларды орындау арқылы бұлшықеттерді нығайту және қозғалыс белсенділігін арттыру. Жаттығуларды бірқалыпты орындап, тыныс алуды дұрыс үйлестіру. Негізгі қимылдар Гимнастикалық қабырғада орындалатын жаттығулар арқылы қол, арқа және жалпы дене	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеру арқылы иық пен арқа бұлшықеттерін дамыту. Оңға және солға бұрылу арқылы дене икемділігін арттыру. Аяқ ұшымен қозғалу арқылы табан мен балтыр бұлшықеттерін нығайту. Жаттығуларды бірқалыпты орындап, тыныс алуды дұрыс реттеу. Негізгі қимылдар Жермен жүру арқылы қол мен аяқтың үйлесімді қозғалысын дамыту. Еңбектеу жаттығулары арқылы дене координациясын жақсарту. Созылу жаттығулары арқылы бұлшықеттердің

	арқылы жалпы дене координациясын және төзімділікті дамыту. Қимылдарды дұрыс және қауіпсіз орындауға дағдыландыру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Шеңбер бойымен жүру арқылы кеңістікті бағдарлау және қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Музыка ырғағына сәйкес қозғалып, бірқалыпты жүру дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойындар Ұлттық ойын «Арқан тарту» арқылы балалардың күшін, төзімділігін және ұйымшылдығын дамыту. Ойын барысында ережені сақтауға және топпен әрекет етуге үйрету. Дербес қимыл белсенділігі Балалардың өз бетінше жарыс ұйымдастыруына жағдай жасау. Қарапайым ойын түрлерін таңдап, бір-бірімен жарыса отырып қимыл	бұлшықеттерін күшейту. Отырып-тұру жаттығулары арқылы аяқ бұлшықеттерін дамыту және төзімділікті арттыру. Қимылдарды қауіпсіздік ережелерін сақтай отырып дұрыс орындауға дағдыландыру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Жүппен қозғалу арқылы үйлесімді әрекет ету қабілетін дамыту. Музыка ырғағына сәйкес қозғалып, қимылдарды бір-бірімен сәйкестендіру. Қимылды ойындар Эстафета ойыны арқылы балалардың жылдамдық, ептілік және ұйымшылдық қабілеттерін дамыту. Тапсырмаларды кезекпен орындап, топпен бірлесіп әрекет ету дағдыларын қалыптастыру. Дербес қимыл белсенділігі Балалардың еркін ойын ұйымдастыруына мүмкіндік беру. Қалаған қимылдарды орындап, қозғалыс белсенділігін арттыру. Құрдастарымен бірге ойнау	икемділігін арттыру және қозғалыс ауқымын кеңейту. Қимылдарды дұрыс және қауіпсіз орындауға үйрету. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Адымдап жүру арқылы қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Музыка ырғағына сәйкес жүру қарқынын өзгертіп, ырғақты сезіну қабілетін қалыптастыру. Қимылды ойындар «Қояндар мен қасқыр» ойыны арқылы балалардың жылдамдық, ептілік және зейін қабілеттерін дамыту. Ойын барысында ережені сақтап, белгі бойынша тез әрекет етуге үйрету. Дербес қимыл белсенділігі Балалардың өз бетінше ойын ұйымдастыруына мүмкіндік беру. Еркін қозғалып, әртүрлі қимылдарды орындау арқылы белсенділікті арттыру. Құрдастарымен бірге ойнап, қарым-қатынас дағдыларын дамыту. Қорытынды бөлім Жеңіл тыныс алу жаттығуларын
--	---	--	--

	белсенділігін арттыру. Өзара келісімге келіп, ойын ережелерін сақтауға дағдыландыру. Қорытынды бөлім Жеңіл тыныс алу жаттығуларын орындау арқылы ағзаны қалпына келтіру.	арқылы қарым-қатынас дағдыларын дамыту. Қорытынды бөлім Жеңіл тыныс алу жаттығулары арқылы ағзаны қалыпқа келтіру.	орындау арқылы ағзаны қалпына келтіру.
--	--	--	---

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Мамыр Запта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары-төмен көтеру, иықты айналдыру, денені алға-артқа және жанға еңкейту, тізені бүгу-жазу, орнында секіру арқылы дене бұлшық еттерін дамыту. Шалқасынан жатып бұрылу Шалқасынан жатып оңға және солға бұрылу, денені толық айналдыру арқылы икемділікті және бұлшық еттердің жұмысын жетілдіру. Қолды жан-жаққа созу Қолды екі жаққа созып, жоғары көтеру және түсіру, иық буындарын дамытуға	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары-төмен көтеру, иықты айналдыру, денені алға-артқа және жанға еңкейту, тізені бүгу-жазу, орнында секіру арқылы бұлшық еттерді дамыту. Жартылай отыру Аяқты иық деңгейінде қойып, тізені жартылай бүгіп отыру және қайта тұру арқылы аяқ бұлшық еттерін нығайту. Қолды алға созу Қолды алға түзу созып, жоғары көтеру және қайта түсіру, иық пен қол бұлшық еттерін дамытуға бағытталған жаттығулар орындау. Негізгі қимылдар Жүру, жүгіру, секіру, еңбектеу, өрмелеу, допты лақтыру және	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары-төмен көтеру, иықты айналдыру, денені алға-артқа және жанға еңкейту, тізені бүгу-жазу, орнында секіру арқылы дене бұлшық еттерін дамыту. Тізені ұстап еңкею Тізені қолмен ұстап, алға еңкею, бастапқы қалыпқа келу арқылы бел және аяқ бұлшық еттерінің икемділігін арттыру. Аяқты көтеру Аяқты кезекпен жоғары көтеру, алға және жанға созу арқылы аяқ бұлшық еттерін нығайту және тепе-теңдікті сақтау. Негізгі қимылдар Жүру, жүгіру, секіру, еңбектеу,

	бағытталған жаттығуларды орындау. Негізгі қимылдар Жүру, жүгіру, секіру, еңбектеу, өрмелеу, допты лақтыру және қағып алу дағдыларын қалыптастыру. Қайта сапқа тұру Белгі бойынша тез сапқа қайта тұру, өз орнын табу, арақашықтықты сақтау арқылы тәртіпке дағдыландыру. Қимылды ойындар «Кім жылдам?», «Қояндар мен қасқыр», «Допты қағып ал», «Кедергіден өт» сияқты ойындар арқылы қозғалыс белсенділігін арттыру. Жылдамдық ойындары «Кім тез?», «Жалаушаны әкел», «Қуып жет» сияқты ойындар арқылы жылдамдық пен ептілікті дамыту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, жеңіл	қағып алу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын қалыптастыру. Шеңберде қозғалу Шеңбер бойымен жүру және жүгіру, бағытты өзгерту, бір-біріне кедергі келтірмей еркін қозғалу дағдыларын дамыту. Қимылды ойындар «Кім жылдам?», «Қояндар мен қасқыр», «Допты қағып ал», «Кедергіден өт» ойындары арқылы қимыл белсенділігін арттыру. Ережені сақтап ойнау Ойын кезінде белгіленген ережелерді сақтау, кезекпен ойнау, тәртіпті бұзбау дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, су процедураларын қолдану арқылы денсаулықты нығайту. Тыныс алу жаттығулары Мұрынмен дем алып, ауызбен шығару, терең тыныс алу, «шамды	өрмелеу, допты лақтыру және қағып алу дағдыларын қалыптастыру. Саптағы орнын сақтау Сапта өз орнын дұрыс сақтау, арақашықтықты бұзбау, белгі бойынша қозғалу арқылы тәртіпке дағдыландыру. Қимылды ойындар «Кім жылдам?», «Қояндар мен қасқыр», «Допты қағып ал», «Кедергіден өт» ойындары арқылы қимыл белсенділігін арттыру. Қимылды өзгертіп ойнау Ойын барысында қимылдарды өзгертіп орындау, жылдамдықты, бағытты ауыстыру арқылы ептілік пен бейімделу қабілетін дамыту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, су процедураларын қолдану арқылы денсаулықты нығайту. Жеңіл сергіту жаттығулары Жай жүру, созылу жаттығулары, тыныс алу арқылы денені
--	--	---	---

	жаттығулар орындау арқылы денсаулықты нығайту. Сумен шынықтыру элементтері Қолды, бетті сумен жуу, дымқыл сүлгімен сүртінуге, жылы және салқын суды кезектестіріп қолдану арқылы ағзаны шынықтыру.	үрлеу» жаттығулары арқылы тыныс алу жүйесін дамыту.	босаңсытып, ағзаны қалпына келтіру.
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату, бір аяқты жоғары көтеріп, оның астынан затты бір қолдан екінші қолға беру арқылы үйлесімділікті жетілдіру. Екі аяқты кезекпен алға қою (алдымен өкше, кейін аяқ ұшы), тарсылдату, қатарынан 4–5 рет жартылай отырып-тұру, екі қолды белге қойып және жан-жаққа созып отырып-тұру арқылы аяқ бұлшық еттерін нығайту. Негізгі қимылдар	Жалпы дамытушы жаттығулар Қимылдарды қайталау арқылы қол, аяқ және дене қозғалыстарын дұрыс орындау, бұлшық еттерді дамыту. Негізгі қимылдар Шашырап жүгіру, белгі бойынша тоқтау және қайта қозғалу арқылы жылдамдық пен бағдарлау қабілетін жетілдіру. допты кедергілер арқылы екі қолмен және бір қолмен лақтыру (2 м); допты жоғары лақтырып, қатарынан 3–4 рет екі қолмен қағып алу Қимылды ойындар Доптармен және секіргіштермен ойын: балалар допты лақтырып-	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта және кезекпен), төмен түсіру, қолды арқаға апару, белге және кеуде тұсына қою, қолдарды алға-артқа сермеу арқылы иық пен қол бұлшық еттерін дамыту. Негізгі қимылдар Лақтыру, домалату, қағып алу дағдыларын дамыту: заттардың арасымен доптар мен құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды 3,5–6,5 метр қашықтыққа лақтыру; оң және сол қолмен көлденең нысанаға (2–2,5 м), тігінен қойылған нысанаға (1,5 м) дәлдеп лақтыру; допты бір-біріне төменнен және

	Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, басына қапшық қойып жүру арқылы дене қалпын түзу ұстау және үйлесімділікті қалыптастыру. Қимылды ойындар «Кім жылдам?» ойыны: балалар белгі бойынша жүгіріп, берілген нүктеге бірінші болып жетуге тырысады, жылдамдық пен ептілік дамытылады. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, жеңіл дене жаттығулары арқылы денсаулықты нығайту. Тыныс алу жаттығулары Мұрынмен дем алып, ауызбен шығару, терең тыныс алу, баяу дем шығару арқылы тыныс алу жүйесін дамыту.	қағып алады немесе секіргішпен секіреді, ережені сақтай отырып ойнайды, қимыл белсенділігі мен ептілік дамиды. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, ауызды шаю, су процедураларын қолдану арқылы денсаулықты нығайту.	бастан асыра лақтыру және қағып алу (1,5 м);. Қимылды ойындар Белсенді ойын «Допты дәл жеткіз»: балалар екі топқа бөлініп, белгі бойынша допты бір-біріне домалатып немесе лақтырып, белгіленген орынға жеткізуге тырысады, ойын барысында ережені сақтап, дәлдік пен жылдамдықты дамытады. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, су процедураларын қолдану, жеңіл жаттығулар орындау арқылы денсаулықты нығайту. Жалпақ табанның алдын алу Аяқ ұшымен және өкшемен жүру, табанмен доп немесе таяқшаны домалату, арнайы төсеніште немесе табиғи беткейде жалаң аяқ жүру арқылы табан бұлшық еттерін күшейту.
--	---	--	---

Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды артқа көтеру арқылы иық пен арқа бұлшықеттерін дамыту. Оңға және солға жанға бұрылу арқылы дене икемділігін арттыру. Аяқ жаттығулары арқылы бұлшықеттерді нығайту және қозғалыс белсенділігін күшейту. Жаттығуларды бірқалыпты орындап, тыныс алуды дұрыс үйлестіру. Негізгі қимылдар Жұппен орындалатын жаттығулар арқылы балалардың өзара үйлесімді әрекет ету қабілетін дамыту. Аяқ көтеру жаттығулары арқылы іш және аяқ бұлшықеттерін нығайту. Қимылдарды дұрыс әрі қауіпсіз орындауға дағдыландыру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Шеңберде қозғалу арқылы кеңістікті бағдарлау және қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Музыка ырғағына	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды желкеге қойып, жоғары созу арқылы иық пен арқа бұлшықеттерін дамыту. Еңбектеу жаттығулары арқылы жалпы дене координациясын және қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Жаттығуларды бірқалыпты орындап, дұрыс тыныс алуға көңіл бөлу. Негізгі қимылдар Қолмен жүру арқылы қол, иық және арқа бұлшықеттерін күшейту. Аяқ жаттығулары арқылы табан, балтыр және сан бұлшықеттерін дамыту. Қимылдарды қауіпсіздік ережелерін сақтай отырып, дұрыс орындауға дағдыландыру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Жұппен жүру арқылы қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Музыка ырғағына сәйкес қозғалып, бір-бірімен әрекетті үйлестіру қабілетін қалыптастыру. Қимылды ойындар Эстафета ойыны арқылы балалардың жылдамдық, ептілік	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеру арқылы иық пен арқа бұлшықеттерін дамыту. Оңға және солға бұрылу арқылы дене икемділігін арттыру. Аяқпен орындалатын жаттығулар арқылы табан, балтыр және сан бұлшықеттерін нығайту. Жаттығуларды бірқалыпты орындап, тыныс алуды дұрыс реттеу. Негізгі қимылдар Гимнастикалық қабырғада орындалатын жаттығулар арқылы қол, арқа және жалпы дене бұлшықеттерін күшейту. Еңбектеу жаттығулары арқылы қозғалыс үйлесімділігін және төзімділікті дамыту. Қимылдарды қауіпсіздік ережелерін сақтай отырып дұрыс орындауға дағдыландыру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Адымдап жүру арқылы қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Музыка ырғағына сәйкес жүру қарқынын өзгертіп, ырғақты сезіну қабілетін жетілдіру.
------------------------------	--	---	---

	сәйкес қозғалып, бірқалыпты қимыл жасау дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойындар Ұлттық ойын «Тақия тастамақ» арқылы балалардың зейінін, жылдамдығын және ұйымшылдығын дамыту. Ойын барысында ережені сақтауға және белсенді қатысуға үйрету. Дербес қимыл белсенділігі Балалардың топтық ойын ұйымдастыруына жағдай жасау. Бір-бірімен әрекеттесе отырып, белсенді қимыл-қозғалыс жасау дағдыларын дамыту. Өзара қарым-қатынасты нығайту. Қорытынды бөлім Жеңіл тыныс алу жаттығулары арқылы ағзаны қалпына келтіру.	және ұйымшылдық қабілеттерін дамыту. Тапсырмаларды кезекпен орындап, топпен әрекет ету дағдыларын жетілдіру. Дербес қимыл белсенділігі Балалардың еркін қозғалуына мүмкіндік беру. Өз бетінше әртүрлі қимылдарды орындап, қозғалыс белсенділігін арттыру. Құрдастарымен бірге ойнап, қарым-қатынас дағдыларын дамыту. Қорытынды бөлім Жеңіл тыныс алу жаттығуларын орындау арқылы ағзаны қалпына келтіру.	Қимылды ойындар «Кім мерген?» ойыны арқылы балалардың дәлдік, зейін және жылдам әрекет ету қабілеттерін дамыту. Ойын барысында нысанаға дәл тигізу дағдыларын қалыптастыру және ережені сақтауға үйрету. Дербес қимыл белсенділігі Балалардың өз бетінше жарыс ұйымдастыруына мүмкіндік беру. Түрлі қимыл тапсырмаларын орындау арқылы белсенділікті арттыру. Құрдастарымен бірлесіп әрекет ету және ұйымшылдық қабілеттерін дамыту. Қорытынды бөлім Жеңіл тыныс алу жаттығуларын орындау арқылы ағзаны қалпына келтіру.
--	--	--	--

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Мамыр 4апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары-төмен көтеру, иықты айналдыру, денені алға-артқа және жанға еңкейту, тізені бүгу-жазу, орнында секіру арқылы дене бұлшық еттерін дамыту. Аяқты кезекпен көтеру Аяқты кезекпен жоғары көтеру, алға және жанға созу арқылы аяқ бұлшық еттерін нығайту және тепе-теңдікті дамыту. Қол-аяқ үйлесімділігі Қол мен аяқ қимылдарын бірге орындау, бір мезгілде әртүрлі қозғалыстар жасау	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары-төмен көтеру, иықты айналдыру, денені алға-артқа және жанға еңкейту, тізені бүгу-жазу, орнында секіру арқылы дене бұлшық еттерін дамыту. Саусақ жаттығулары Саусақтарды жұдырыққа түю және ашу, әр саусақты жеке қимылдату, саусақпен санау, қолмен түрлі пішіндер жасау арқылы ұсақ моториканы жетілдіру. Дене қалпын өзгерту Тік тұру, отыру, еңкею, шалқаю, бұрылу сияқты дене қалыптарын ауыстыру арқылы икемділік пен қозғалыс дағдыларын дамыту.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары-төмен көтеру, иықты айналдыру, денені жан-жақты қозғалту, тізені бүгу-жазу арқылы дене бұлшық еттерін дамыту. Қолды көтеру, түсіру Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, алға және жанға созу арқылы иық пен қол бұлшық еттерін нығайту. Еңкею Алға, артқа және жанға еңкею жаттығуларын орындау арқылы белдің икемділігін арттыру. Негізгі қимылдар Жүру, жүгіру, секіру, еңбектеу, өрмелеу, допты лақтыру және қағып

	арқылы үйлесімділікті жетілдіру. Негізгі қимылдар Жүру, жүгіру, секіру, еңбектеу, өрмелеу, допты лақтыру және қағып алу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын қалыптастыру. Бағыт бойынша жүру Белгіленген бағыт бойынша жүру, бұрылу, кедергілерден айналып өту арқылы кеңістікті бағдарлау қабілетін дамыту. Қимылды ойындар «Кім жылдам?», «Қояндар мен қасқыр», «Допты қағып ал», «Кедергіден өт» ойындары арқылы қимыл белсенділігін арттыру. Топтық ойындар Балалардың бірлесіп ойнауы, бір-бірімен әрекеттесуі, «Арқан тарту», «Жалаушаны жеткіз» сияқты ойындар арқылы ұжымдық дағдыларды қалыптастыру.	Негізгі қимылдар Жүру, жүгіру, секіру, еңбектеу, өрмелеу, допты лақтыру және қағып алу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын қалыптастыру. Шеңберде қозғалу Шеңбер бойымен жүру, жүгіру, бағытты өзгерту, бір-біріне кедергі келтірмей еркін қозғалу дағдыларын дамыту. Қимылды ойындар «Кім жылдам?», «Қояндар мен қасқыр», «Допты қағып ал», «Кедергіден өт» ойындары арқылы қимыл белсенділігін арттыру. Күрделірек ойындар Ережесі күрделі ойындарды ойнау, бірнеше әрекетті қатар орындау, «Түлкі мен қаздар», «Аңшылар мен үйректер» сияқты ойындар арқылы ойлау және қимыл дағдыларын жетілдіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, су процедураларын	алу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын қалыптастыру. Кеңістікте бағдарлау Бағытты анықтау, алға-артқа, оңға-солға қозғалу, кедергілерден айналып өту арқылы кеңістікті бағдарлау қабілетін дамыту. Қимылды ойындар «Кім жылдам?», «Қояндар мен қасқыр», «Допты қағып ал», «Кедергіден өт» ойындары арқылы қимыл белсенділігін арттыру. Бірлескен ойындар Балалардың топпен бірге ойнауы, бір-біріне көмектесу, «Арқан тарту», «Жалаушаны жеткіз» сияқты ойындар арқылы ұжымдық әрекеттерді дамыту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, су процедураларын қолдану арқылы денсаулықты нығайту. Тыныс алу жаттығулары Мұрынмен дем алып, ауызбен шығару, терең тыныс алу, «шамды
--	---	--	--

	Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, су процедураларын қолдану арқылы денсаулықты нығайту. Тыныс алу жаттығулары Мұрынмен дем алып, ауызбен шығару, терең тыныс алу, «шамды үрлеу» жаттығулары арқылы тыныс алу жүйесін дамыту.	қолдану арқылы денсаулықты нығайту. Күнделікті шынықтыру Таңертеңгілік жаттығулар орындау, денені сүртінуге, жеңіл жүгіріс пен тыныс алу жаттығулары арқылы ағзаны күнделікті шынықтыру.	үрлеу» жаттығулары арқылы тыныс алу жүйесін дамыту.
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру және түсіру, қолды белге қойып алға-артқа сермеу, тізерлеп отырып допты айналдыра домалату, 4–5 рет жартылай отырып-тұру арқылы бұлшық еттерді дамыту. Негізгі қимылдар Допты бір-біріне домалату, 2–3 метр қашықтықтан нысанаға лақтыру, допты жоғары лақтырып қағып алу арқылы	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды кезекпен көтеру, қолды кеуде тұсына қою, бір аяқты көтеріп затты қолдан қолға беру, екі аяқты кезекпен алға қою арқылы үйлесімділікті дамыту. Негізгі қимылдар Допты кедергілер арқылы лақтыру, бір қолмен және екі қолмен қағып алу, нысанаға дәлдеп лақтыру арқылы қозғалыс дағдыларын жетілдіру. Қимылды ойындар «Кім мерген?» ойыны: балалар	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды артқа апару, төмен түсіру, қолды жан-жаққа созу, екі қолды белге қойып отырып-тұру, тізерлеп отырып допты домалату арқылы дене бұлшық еттерін дамыту. Негізгі қимылдар Допты бастан асыра лақтыру, бір-біріне беру және қағып алу, қозғалыс кезінде допты басқару арқылы ептілікті жетілдіру. Қимылды ойындар «Допты ұстап ал» ойыны: балалар

	дәлдік пен үйлесімділікті қалыптастыру. Қимылды ойындар «Допты дәл жеткіз» ойыны: балалар допты бір-біріне беріп, белгіленген орынға жеткізеді, жылдамдық пен ұйымшылдық дамиды. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада жаттығу, жеңіл жүру, серуендеу арқылы денсаулықты нығайту. Жалпақ табанның алдын алу Өкшемен және аяқ ұшымен жүру, табанмен доп домалату арқылы табан бұлшық еттерін күшейту.	белгіленген нысанаға доп лақтырып, дәл тигізуге тырысады. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада серуендеу, күн сәулесін қабылдау, жеңіл жаттығулар орындау. Жалпақ табанның алдын алу Жалаң аяқ жүру, арнайы төсеніште жүру, аяқпен ұсақ заттарды жылжыту арқылы табанды шынықтыру.	допты лақтырып, қағып алу арқылы жылдамдық пен зейінді дамытады. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Су процедуралары, таза ауада қозғалу, жеңіл жаттығулар арқылы ағзаны шынықтыру. Жалпақ табанның алдын алу Аяқ ұшымен, өкшемен жүру, табанмен доп домалату арқылы табан бұлшық еттерін нығайту.
--	---	--	---

Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды артқа апару арқылы иық пен арқа бұлшықеттерін дамыту. Қолды жанға созу арқылы дене тепе-теңдігін және икемділігін арттыру. Аяқ жаттығулары арқылы табан, балтыр және сан бұлшықеттерін нығайту. Жаттығуларды бірқалыпты орындап, тыныс алуды дұрыс үйлестіру. Негізгі қимылдар Жұптық жаттығулар арқылы балалардың өзара әрекеттесу және үйлесімді қозғалу қабілеттерін дамыту. Отырып-тұру жаттығулары арқылы аяқ бұлшықеттерін күшейту және төзімділікті арттыру. Қимылдарды дұрыс әрі қауіпсіз орындауға дағдыландыру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Шеңбер бойымен жүру арқылы кеңістікті бағдарлау және қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Музыка ырғағына	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеру арқылы иық пен арқа бұлшықеттерін дамыту. Алға еңкею жаттығулары арқылы бел мен аяқ бұлшықеттерінің икемділігін арттыру. Аяқ ұшымен қозғалу арқылы табан мен балтыр бұлшықеттерін нығайту. Жаттығуларды бірқалыпты орындап, тыныс алуды дұрыс үйлестіру. Негізгі қимылдар Қолмен жүру арқылы қол, иық және арқа бұлшықеттерін күшейту. Еңбектеу жаттығулары арқылы дене координациясын және қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Қимылдарды дұрыс әрі қауіпсіз орындауға дағдыландыру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Жұппен қозғалу арқылы үйлесімді әрекет ету қабілетін дамыту. Музыка ырғағына сәйкес қозғалып, бір-бірімен қимылдарды сәйкестендіру. Қимылды ойындар Эстафета ойыны арқылы балалардың жылдамдық, ептілік	Жалпы дамытушы жаттығулар Алдыңғы сабақтарда үйренген барлық жаттығуларды қайталау арқылы қозғалыс дағдыларын бекіту. Қол, аяқ және дене қимылдарын үйлесімді орындауға көңіл бөлу. Жаттығуларды бірқалыпты орындап, дұрыс тыныс алу дағдыларын қалыптастыру. Негізгі қимылдар Алдыңғы меңгерілген қимылдарды бекіту, яғни жүру, еңбектеу және тартылу жаттығуларын қайталап орындау. Қимылдарды дұрыс, нақты және қауіпсіз орындауға дағдыландыру. Дене күшін, төзімділікті және координацияны дамыту. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Шеңберде қозғалу арқылы кеңістікті бағдарлау және қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Музыка ырғағына сәйкес қозғалып, бірқалыпты қимыл жасау қабілетін дамыту. Қимылды ойындар Жарыс элементтері бар ойындар арқылы балалардың жылдамдық,
------------------------------	---	---	---

	сәйкес қозғалып, бірқалыпты қимыл жасау дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойындар Ұлттық қимылды ойын арқылы балалардың жылдамдық, ептілік және ұйымшылдық қабілеттерін дамыту. Ойын барысында ережені сақтауға және топпен әрекет етуге үйрету. Дербес қимыл белсенділігі Балалардың топтық ойын ұйымдастыруына мүмкіндік беру. Өзара келісіп, белсенді қимыл-қозғалыс жасау арқылы ұйымшылдық пен қарым-қатынас дағдыларын дамыту. Қорытынды бөлім Жеңіл тыныс алу жаттығулары арқылы ағзаны қалыпқа келтіру.	және ұйымшылдық қабілеттерін дамыту. Тапсырмаларды кезекпен орындап, топпен бірлесіп әрекет ету дағдыларын қалыптастыру. Дербес қимыл белсенділігі Балалардың еркін ойын ұйымдастыруына мүмкіндік беру. Өз бетінше қозғалып, әртүрлі қимылдарды орындау арқылы белсенділікті арттыру. Құрдастарымен бірге ойнап, қарым-қатынас дағдыларын дамыту. Қорытынды бөлім Жеңіл тыныс алу жаттығуларын орындау арқылы ағзаны қалпына келтіру.	ептілік және ұйымшылдық қасиеттерін дамыту. Тапсырмаларды орындау барысында белсенділік танытып, топпен әрекет етуге үйрету. Дербес қимыл белсенділігі Балалардың өз бетінше ойын ұйымдастыруына мүмкіндік беру. Құрдастарымен бірге еркін қозғалып, ойын ережелерін сақтай отырып әрекет ету дағдыларын қалыптастыру. Қорытынды бөлім Жеңіл тыныс алу жаттығулары арқылы ағзаны қалпына келтіру.
--	---	--	--

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Қыркүйек 3 апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ	«Шеңбер бойымен жүреміз»	««Шеңбер бойымен жүреміз»	«Доппен ойнаймыз»
Сейсенбі	ЖДЖ: Қолды алға созып, шапалақтау. Саусақ гимнастикасы.	ЖДЖ: Қолды алға созып, шапалақтау. Саусақ гимнастикасы.	ЖДЖ: Қолды басынан асыра көтеру, шапалақтау.
Бейсенбі	Негізгі қимыл: Шеңбер бойымен жүру, тоқтап жартылай отыру.	Негізгі қимыл: Шеңбер бойымен жүру, тоқтап жартылай отыру.	Негізгі қимыл: Жан-жаққа баяу айналу, допты домалату.
Жұма	Ұлттық ойын: «Хан талапай» (шарлармен). Мәдени-гигиеналық дағды: Киімді ұқыпты кию-шешу. Сауықтыру шарасы: Серуен кезінде жүгіру.	Ұлттық ойын: «Хан талапай» (шарлармен). Мәдени-гигиеналық дағды: Киімді ұқыпты кию-шешу. Сауықтыру шарасы: Серуен кезінде жүгіру.	Ұлттық ойын: «Алтын сақа» (доппен). Мәдени-гигиеналық дағды: Тарақты қолдану. Сауықтыру шарасы: Тыныс жаттығулары.

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Тепе-теңдікті сақтау Жалпы дамытушы жаттығулар: Бір аяқпен тұру; қолды жан-жаққа созып тепе-теңдікті сақтау. Негізгі қимылдар: Сызық бойымен жүру, орындық үстімен жүру. Ырғақтық жаттығулар: Музыка әуенімен тепе-теңдік қозғалыстары. Ұлттық ойын: «Асық ату». Мәдени-гигиеналық дағдылар: Қол орамалды қолдану. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімді орнына қою. Сауықтыру шаралары: Суық сумен шынығу.	Қимылдарды үйлестіру Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол мен аяқ қимылдарын бір мезетте орындау. Негізгі қимылдар: Жүгіруді секірумен алмастыру, бағытты өзгерту. Ырғақтық жаттығулар: Әуен ырғағына қимылдарды дәл келтіру. Ұлттық ойын: «Теңге алу». Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жуынғаннан кейін орамалды орнына ілу. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Ойыншықтарды жинау. Сауықтыру шаралары: Серуен кезінде қозғалыс жаттығулары.	Жылдамдықты арттыру Жалпы дамытушы жаттығулар: Тез иілу, жылдам қимылдар. Негізгі қимылдар: Жүгіруді секірумен алмастыру, тосын қимылдарға жауап беру. Ырғақтық жаттығулар: Музыка ырғағымен жылдам жаттығулар. Ұлттық ойын: «Қашып құтыл». Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тамақтану әдебін сақтау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Үстелді тазалау. Сауықтыру шаралары: Тыныс алу жаттығулары.
Мектепалды топ	«Ұлттық ойындар әлемінде» ЖДЖ: Қолды жоғары созу; қолды жанға жазу; алақанды айналдыру. Негізгі қимыл: Тізені жоғары көтеріп жүру; секіргішпен жаттығу. Ырғақтық жаттығу: Әуенмен қол шапалақтау, аяқ ұшымен секіру. Ұлттық ойын: «Арқан тарту».	«Көңілді сап» ЖДЖ: Қолды кеудеге қою, жанға сермеу; иықпен айналдыру. Негізгі қимыл: Кегль арасымен жүру. Ырғақтық жаттығу: Әуенге қосылып, адымдау. Ұлттық ойын: «Орныңды тап». Мәдени-гигиеналық дағды: Қоғамдық жерде тәртіп сақтау.	«Әуенді қимылдар» ЖДЖ: Қолды жоғары көтеріп, алақан соғу; қолды кезекпен алға созу. Негізгі қимыл: Тізені бүгіп жүру; белгі бойынша бұрылу. Ырғақтық жаттығу: Әуен ырғағымен қимылды қайталау. Ұлттық ойын: «Қол ұстасып шеңберге тұр». Мәдени-гигиеналық дағды: Тамақ

	Мәдени-гигиеналық дағды: Киіміне күтім жасау. Сауықтыру шарасы: «Гүл иіскеу» (мұрын арқылы дем алу).	Сауықтыру шарасы: «Желкенді үрлеу» (ұзақ дем шығару).	алдында үстел басына дұрыс отыру. Сауықтыру шарасы: «Шаңырақ көтеру» (қолды жоғары созып, терең дем алу).
--	--	---	--

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

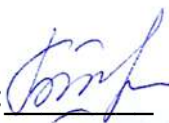
Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Қыркүйек 4 апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ	«Арқанмен жүреміз»	«Жұптасып жүреміз»	«Жолақ бойымен жүреміз»
Сейсенбі	ЖДЖ: Қолды жанға жазу, алақандарды жоғары қарату.	ЖДЖ: Қолды жоғары, жанға көтеру. Саусақтарды ашып-жұму.	ЖДЖ: Қолды кезекпен көтеру, шапалақтау.
Бейсенбі	Негізгі қимыл: Арқаннан ұстап жүру, тоқтап бұрылу.	Негізгі қимыл: Жұппен жүру, тапсырма орындап жүру.	Негізгі қимыл: Жолақ бойымен жүру, кедергілерді айналып өту.
Жұма	Ұлттық ойын: «Ақ серек-көк серек». Мәдени-гигиеналық дағды: Қолды, бетті дұрыс жуу. Сауықтыру шарасы: Серуен кезіндегі сергіту.	Ұлттық ойын: «Қуырмаш» (саусақ ойыны). Мәдени-гигиеналық дағды: Ас құралдарын дұрыс пайдалану. Сауықтыру шарасы: Су мен ауа тәрбиесі.	Ұлттық ойын: «Айгөлек» (әндетіп). Мәдени-гигиеналық дағды: Қол орамалды пайдалану. Сауықтыру шарасы: Тыныс алу жаттығулары («Шамды үрле»).

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Шыдамдылықты арттыру Жалпы дамытушы жаттығулар: Ұзақ уақыт бірқалыпты қимылдар. Негізгі қимылдар: Ұзақ жүгіру, баяу қарқынмен жүру. Ырғақтық жаттығулар: Музыкамен ұзақ жаттығулар. Ұлттық ойын: «Сақина тастау». Мәдени-гигиеналық дағдылар: Үстел басындағы тәртіп. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Ас ішер алдында үстелді дайындау. Сауықтыру шаралары: Серуен кезіндегі қозғалыстар.	Икемділік пен әсем қимыл Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол-аяқ қимылдарын әсем орындау. Негізгі қимылдар: Би қимылдары элементтері. Ырғақтық жаттығулар: Музыка ырғағына би қимылдары. Ұлттық ойын: «Ханталапай». Мәдени-гигиеналық дағдылар: Киімдегі ұқыптылық. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімді таза ұстау. Сауықтыру шаралары: Су процедуралары.	Ай сайынғы қорытынды Жалпы дамытушы жаттығулар: Қыркүйекте үйренген жаттығуларды қайталау. Негізгі қимылдар: Қимылдарды үйлестіру. Ырғақтық жаттығулар: Музыкамен барлық қимылдарды біріктіру. Ұлттық ойын: «Ақсүйек». Мәдени-гигиеналық дағдылар: Барлық үйренген дағдыларды қайталау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Өзіндік тазалыққа дағдылану. Сауықтыру шаралары: Ашық ауадағы қимылды ойындар.
Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	«Кедергіден өтеміз» ЖДЖ: Қолды жоғары созу; қолды жанға жайып айналдыру. Негізгі қимыл: Кедергіден аттап өту; жіптен секіру. Ырғақтық жаттығу: Әуенмен секіру. Ұлттық ойын: «Кедергіден өт». Мәдени-гигиеналық	«Қимыл ойлап табамыз» ЖДЖ: Қолды жанға созу; белге қою; оңға-солға бұрылу. Негізгі қимыл: Балалар өздері құрал таңдап жаттығу жасайды. Ырғақтық жаттығу: Әуенге сәйкес еркін қимылдар. Ұлттық ойын: «Өз ойыныңды құр». Мәдени-гигиеналық дағды: Қасықты дұрыс ұстау.	«Салауатты өмір салты» ЖДЖ: Қолды жоғары көтеріп, жанға созу; денені алға еңкейту. Негізгі қимыл: Саппен жүру; қосалқы қадам жасау. Ырғақтық жаттығу: Әуенмен қол сермеу, аяқ ұшымен жүру. Ұлттық ойын: «Асық ату». Мәдени-гигиеналық дағды: Тамақтан кейін қол-ауызды жуу.

	дағды: Тазалықты сақтау. Сауықтыру шарасы: «Толқынды сезу» (қолды жайып, дем алушығару).	Сауықтыру шарасы: «Құстарша қанат қағу» (қолмен сермеу, дем алу)	Сауықтыру шарасы: «Күнге қараймыз» (басын көтеріп, терең дем алу).
--	--	--	--

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

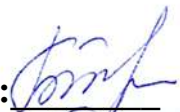
Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Қазан 1 апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Кіріспе бөлім: Балалар аяқ ұшына көтеріледі, аяқтарын алға қояды. Бұл жаттығу аяқ бұлшықеттерін шынықтырады, қимылға дайындайды. Негізгі қимыл: Көлбеу тақтай бойымен жүреді. Балалар тепе-теңдікті сақтауды үйренеді. Ырғақтық жаттығу: Қолды көтеріп-түсіру, музыка ырғағына сәйкес қадам жасау. Әуенді сезінуге тәрбиелейді. Ұлттық ойын: «Ақ серек, көк серек». Балалар бірігіп әрекет етуді, ұйымшылдықты меңгереді. Сауықтыру шарасы: Мұрынмен дем алып, ауызбен шығару	Кіріспе бөлім: Аяқты жан-жаққа қою, басты төмен иіп, тізені ұстау. Бұл қимыл арқа мен бел бұлшықеттерін шынықтырады. Негізгі қимыл: Арқан бойымен қосалқы қадам жасап жүру. Балалар үйлесімді қозғалысқа дағдыланады. Ырғақтық жаттығу: Иықпен қимылдау, әуен ырғағын сезіну. Ұлттық ойын: «Айгөлек». Ән айту арқылы қимыл үйлестіру қабілеті дамиды. Сауықтыру шарасы: Серуен кезінде тыныс алу жаттығулары.	Кіріспе бөлім: Құм салынған қапшықты бақайларымен қысып ұстау. Табанның ұсақ бұлшықеттерін дамытады. Негізгі қимыл: Тақтайшалардың бойымен жүру. Балалар тепе-теңдікті сақтауға машықтанады. Ырғақтық жаттығу: Музыкаға сәйкес қол шапалақтау. Ұлттық ойын: «Қуырмаш». Саусақ қимылдарын дамытуға көмектеседі. Сауықтыру шарасы: Қолды суық сумен шаю.

	жаттығулары. Тыныс алу жүйесін жетілдіреді.		
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, алға еңкейіп, қолды артқа апару. Тыныс алу жаттығуларын жасау. Негізгі қимыл: Сызық бойымен (15 см) жүріп, тепе-теңдікті сақтау. Ырғақтық жаттығу: Ән ырғағына сәйкес қолды жоғары-төмен қимылдату. Қимылды ойын: «Ақ серек, көк серек» — балаларды ептілікке, шапшаңдыққа баулу. Салауатты өмір салты: Қолды дұрыс жуу, сабынмен тазарту туралы әңгімелеу.	Кіріспе бөлім: Қолды айналдыра қимылдау, саусақтарды кезекпен бүгу. Негізгі қимыл: Екі қолды екі жаққа жайып, оңға—солға бұрылу. Ырғақтық жаттығу: Музыка ырғағына қадам жасап, қолды жоғары сермеу. Қимылды ойын: «Тақия тастамақ» — зейін, қимыл шапшаңдығын дамыту. Салауатты өмір салты: Тамақ алдында қолды жуу, ас ішу кезіндегі тәртіп.	Кіріспе бөлім: Отырып, аяқтың ұшын созып, табанды бүгу. Негізгі қимыл: Тақтай бойымен жүру, тепе-теңдікті сақтау. Ырғақтық жаттығу: Музыкалық әуенге отырып-тұру жаттығулары. Қимылды ойын: «Қуыр-қуыр қуырмаш» — қол бұлшықеттерін дамыту. Салауатты өмір салты: Тіс тазалау ережесін үйрену.

Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, алақанмен шапалақ соғу. Негізгі қимылдар: Түзу сызық бойымен жүру, тепе-теңдікті сақтау. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: «Қошақаным» әніне қол қимылдарын орындау. Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» — ептілікке, қимылға баулу. Салауатты өмір салты: Күнделікті таңертеңгілік жаттығудың маңызы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Қолды дұрыс жуу, сабынды пайдалану.	Кіріспе бөлім: Қолды жан-жаққа созып, шеңбер бойымен айналдыру. Негізгі қимылдар: Екі қол белде, аяқпен жоғары адымдап жүру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Ән әуеніне қосылып қолмен және аяқпен қимыл жасау. Қимылды ойын: «Тақия тастамақ». Салауатты өмір салты: Дұрыс тамақтану ережелерімен таныстыру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Ас алдында қолды жуу.	Кіріспе бөлім: Тізені көтеріп, қолды жоғары созу. Негізгі қимылдар: Арқан бойымен жүру, тепе-теңдік сақтау. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Әуен ырғағына сай секіру. Қимылды ойын: «Қояндар жарысы» (секіріп жету). Салауатты өмір салты: Таза ауада серуендеудің пайдасы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Киім мен аяқ киімді таза ұстау.
---	---	--	--

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Қазан 2 апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Кіріспе бөлім: Қолды алға созып, кезекпен тізені бүгіп көтеру. Негізгі қимыл: Қырлы тақтай бойымен жүру. Бұл жаттығу тепе-теңдікті жетілдіреді. Ырғақтық жаттығу: Қолды екі жаққа жайып, тепе-теңдікті сақтау. Ұлттық ойын: «Соқыр теке». Балалардың қырағылығы мен қимыл белсенділігін арттырады. Сауықтыру шарасы: Терең тыныс алу-жіберу жаттығулары.	Кіріспе бөлім: Басты төмен иіп, тізені ұстау. Негізгі қимыл: Тура жолмен жүру, тепе-теңдікті сақтау. Ырғақтық жаттығу: Музыкаға сәйкес қадамды тездету және баяулату. Ұлттық ойын: «Алтын сақа». Балаларды шапшаңдыққа, ептілікке баулиды. Сауықтыру шарасы: Серуен кезінде күн сәулесін қабылдау.	Кіріспе бөлім: Қолды алға созып жартылай отыру. Негізгі қимыл: Арқан бойымен жүру. Ырғақтық жаттығу: Музыкаға қол бұлғау. Ұлттық ойын: «Тақия тастамақ». Балаларды байқампаздыққа үйретеді. Сауықтыру шарасы: Тыныс алу жаттығулары.

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, алға және артқа сермеу. Негізгі қимыл: Заттардан аттап өту. Ырғақтық жаттығу: Қолды шапалақтап, аяқпен топылдатып би жасау. Қимылды ойын: «Аңшылар» ойыны — қимыл белсенділігін арттыру. Салауатты өмір салты: Дене тазалығы және киімді күту туралы әңгіме.	Кіріспе бөлім: Жүрелеп отырып, қолды жоғары көтеріп, еңкею. Негізгі қимыл: Бөрененің бойымен жүру. Ырғақтық жаттығу: Музыкаға секіру, қол сермеу. Қимылды ойын: «Қармақ» ойыны. Салауатты өмір салты: Дұрыс отыру және жүру мәдениеті.	Кіріспе бөлім: Қолды белге қойып, оңға—солға иілу. Негізгі қимыл: Үрленген доптардан аттап өту (5—6 доп арасы). Ырғақтық жаттығу: Қол мен аяқ қимылын үйлестіру. Қимылды ойын: «Сақина салу» — зейін мен байқампаздықты дамыту. Салауатты өмір салты: Көзді күту, таза ауада серуендеу.
Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Кіріспе бөлім: Қолды кеудеге қойып, оңға-солға бұрылу. Негізгі қимылдар: Төсенішке отырып, аяқ ұшын созу, табанды бұғу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық әуенге қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Қимылды ойын: «Сақина салу». Салауатты өмір салты: Дұрыс дем алу және тыныс алу жаттығулары. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп,	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа сермеу. Негізгі қимылдар: Саты таяқшалары бойымен жүру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: «Қара жорға» би элементтері. Қимылды ойын: «Қуыр-қуыр қуырмаш». Салауатты өмір салты: Көкөніс пен жемістердің денсаулыққа пайдасы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Шашты тарау, сырт келбетті күту.	Кіріспе бөлім: Қолды белде ұстап, оңға-солға иілу. Негізгі қимылдар: Жерге қойылған доптардан аттап өту. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Әнге қосылып қол шапалақтау. Қимылды ойын: «Арқан тартыс». Салауатты өмір салты: Дене тәрбиесінің пайдасы туралы әңгіме. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Қолды өз бетімен сабындап жууға үйрету.

	жан-жаққа сермеу. Негізгі қимылдар: Саты таяқшалары бойымен жүру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: «Қара жорға» би элементтері. Қимылды ойын: «Қуыр-қуыр қуырмаш». Салауатты өмір салты: Көкөніс пен жемістердің денсаулыққа пайдасы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Шашты тарау, сырт келбетті күту.		
--	---	--	--

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

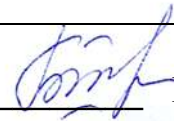
Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Қазан 3 апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Кіріспе бөлім: Тізені бүгіп, кезекпен аяқ көтеру. Негізгі қимыл: Тақтайшалар арасымен жүру. Ырғақтық жаттығу: Музыкаға сәйкес шапалақ соғу. Ұлттық ойын: «Айгөлек». Сауықтыру шарасы: Серуен кезінде қозғалыс жаттығулары.	Кіріспе бөлім: Құм салынған қапшықты бақайлармен қысып ұстау. Негізгі қимыл: Қосалқы қадаммен көлбеу тақтай бойымен жүру. Ырғақтық жаттығу: «Қарлығаш» қимылы – қолды жайып тепе-теңдікті сақтау. Ұлттық ойын: «Арқан тартыс» (жеңілдетілген). Балаларды күш жұмсауға және бірлікте әрекет етуге үйретеді. Сауықтыру шарасы: Тыныс алу жаттығулары.	Кіріспе бөлім: Таяқ бойымен қосалқы қадам жасау. Негізгі қимыл: Қырлы тақтай бойымен жүру. Ырғақтық жаттығу: Қолды айналдыру, әуенге сәйкес. Ұлттық ойын: «Ақ серек, көк серек». Сауықтыру шарасы: Қолды суық сумен жуу.

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Кіріспе бөлім: Қолды алға созып, оңға—солға сермеу. Негізгі қимыл: Алға еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізу. Ырғақтық жаттығу: Әуенге қосылып, қимыл-қозғалыс жасау. Қимылды ойын: «Сақина салмақ» (шапшаңдық пен ұйымшылдық). Салауатты өмір салты: Жеке бас тазалығының маңызы.	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, бір орында секіру. Негізгі қимыл: Қырлы тақтай бойымен жүру. Ырғақтық жаттығу: Шеңбермен жүру, аяқпен топылдату. Қимылды ойын: «Аң аулау». Салауатты өмір салты: Таза ауада жаттығу және күннің пайдасы.	Кіріспе бөлім: Қолды белде ұстап, тізені жоғары көтеріп жүру. Негізгі қимыл: Жерге қойылған кедергіден аттап өту. Ырғақтық жаттығу: Музыка ырғағына қол сермеп жүру. Қимылды ойын: «Қоян мен қасқыр» — жылдамдық пен ептілікті дамыту. Салауатты өмір салты: Таза ауада серуендеу, денені тәрбиесі.
Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, алақанды бір-біріне тигізу. Негізгі қимылдар: Қосалқы қадаммен жүру, оңға-солға бұрылу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкаға еркін қимылдар жасау. Қимылды ойын: «Қарлығаш». Салауатты өмір салты: Күн тәртібін сақтау, ұйқының маңызы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Киімдерді жинақы ұстау.	Кіріспе бөлім: Қолды белге қойып, тізені бүгіп жазу. Негізгі қимылдар: Екі қолды алға созып, отырып-тұру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық әуенге қимылдарды қайталау. Қимылды ойын: «Қаздар мен қасқырлар». Салауатты өмір салты: Дұрыс тамактанудағы су ішудің орны. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жеке орамалды пайдалану.	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа ашу. Негізгі қимылдар: Бір аяқпен секіріп жүру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Әннің ырғағына қолмен, аяқпен би қимылы. Қимылды ойын: «Қол ұстасып шеңберге тұру». Салауатты өмір салты: Дұрыс дем алу, таза ауаның пайдасы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Дәретханаға барғаннан кейін қолды жуу.

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

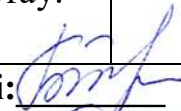
Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Қазан 4 апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Кіріспе бөлім: Аяқты артқа қою. Негізгі қимыл: Тура жолмен жүру. Ырғақтық жаттығу: Музыкаға сәйкес оңға-солға еңкею. Ұлттық ойын: «Соқыр теке». Сауықтыру шарасы: Серуен кезінде тыныс алу жаттығулары.	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары созу. Негізгі қимыл: Арқан бойымен жүру. Ырғақтық жаттығу: Музыкаға сәйкес аяқ көтеру. Ұлттық ойын: «Айгөлек». Сауықтыру шарасы: Терең тыныс алу-жіберу жаттығулары.	Кіріспе бөлім: Жартылай отырып, қолды алға созу. Негізгі қимыл: Тақтайшалардың бойымен жүру. Ырғақтық жаттығу: Әуенге қол сермеу. Ұлттық ойын: «Тақия тастамақ». Сауықтыру шарасы: Серуен кезінде шынығу.

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, алға еңкейіп, серпілу. Негізгі қимыл: Екі аяқпен қатарынан секіру. Ырғақтық жаттығу: Қимылдарды музыка ырғағына бейімдеу. Қимылды ойын: «Асық ату». Салауатты өмір салты: Салауатты тамақтанудың ережелері.	Кіріспе бөлім: Оңға, солға иілу. Негізгі қимыл: Бір аяқта тұрып, тепе-теңдік сақтау. Ырғақтық жаттығу: Әнге би қимылдарын жасау. Қимылды ойын: «Қыз қуу» (бейімделген түрі). Салауатты өмір салты: Дұрыс демалу, тыныс алу жаттығулары.	Кіріспе бөлім: Қолды алға, екі жаққа созып, айналдыру. Негізгі қимыл: Үрмелі шардан аттап өту. Ырғақтық жаттығу: Музыкаға аяқпен қадам басып, қолмен қимыл жасау. Қимылды ойын: «Сақина тастау». Салауатты өмір салты: Дұрыс тамақтану әдетін қалыптастыру.
Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары, төмен сермеу. Негізгі қимылдар: Арқан бойымен бір қырымен жүру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Әнге қосылып, қол-аяқпен шеңбер құру. Қимылды ойын: «Көңілді шеңбер». Салауатты өмір салты: Үнемділікке баулу, артық тәтті жеуден сақтандыру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Шыныаяқ пен қасықты дұрыс ұстау.	Кіріспе бөлім: Қолды кеудеге қойып, еңкею, арқаға арналған жаттығулар. Негізгі қимылдар: Допты қолмен жоғары лақтыру және қағып алу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Әуенге сәйкес қадамды жылдамдату. Қимылды ойын: «Көршіні тап». Салауатты өмір салты: Дұрыс жүріс-тұрыс мәнері. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тырнақты таза ұстау.	Кіріспе бөлім: Қолды белге қойып, қолды жоғары және төмен қозғау. Негізгі қимылдар: Сатыдан бір қадам сайын аттап өту. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкаға шапалақтау, ырғақпен жүру. Қимылды ойын: «Қарағие». Салауатты өмір салты: Спортпен тұрақты шұғылданудың маңызы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Үстел басында тәртіп сақтау.

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Қазан 5 апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Кіріспе бөлім: Құм салынған қапшықты аяқпен қысып ұстау. Негізгі қимыл: Қырлы тақтай бойымен жүру. Ырғақтық жаттығу: Музыкаға сәйкес қол қимылдары. Ұлттық ойын: «Алтын сақа». Сауықтыру шарасы: Қолды суық сумен шаю.	Кіріспе бөлім: Тізені бүгіп кезекпен аяқ көтеру. Негізгі қимыл: Тура жолмен жүру. Ырғақтық жаттығу: Музыкаға еңкейіп-түзу тұру. Ұлттық ойын: «Ақ серек, көк серек». Сауықтыру шарасы: Тыныс алу жаттығулары.	Кіріспе бөлім: Таяқ бойымен қосалқы қадам жасау. Негізгі қимыл: Арқан бойымен жүру. Ырғақтық жаттығу: Музыкаға қол шапалақтап қадам басу. Ұлттық ойын: «Айгөлек». Сауықтыру шарасы: Серуен кезінде қозғалыс ойыны.

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, алақанды біріктіру. Негізгі қимыл: Тік сызық бойымен жүру. Ырғақтық жаттығу: Қолды шапалақтау арқылы ырғақты сезіну. Қимылды ойын: «Аңшы мен қоян». Салауатты өмір салты: Тістерді таңертең және кешке тазалау.	Кіріспе бөлім: Қолды артқа қойып, алға еңкею. Негізгі қимыл: Жіптен секіріп өту. Ырғақтық жаттығу: Қимылдарды әнге қосып орындау. Қимылды ойын: «Теңге алу». Салауатты өмір салты: Жеке заттарды таза ұстау, тарақты дұрыс пайдалану.	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, тізеге дейін еңкею. Негізгі қимыл: Қолдың ұшын еденге тигізу. Ырғақтық жаттығу: Шеңберде секіру. Қимылды ойын: «Ұшты-ұшты». Салауатты өмір салты: Үйде және балабақшада тазалық сақтау.
Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшына дейін созылу. Негізгі қимылдар: Допты айналдыра домалату. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Әуенге билеу. Қимылды ойын: «Асық ойыны». Салауатты өмір салты: Дене бітімін түзу ұстау, дұрыс отыру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Шашты тарау, тырнақты қысқарту.	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, бір орында секіру. Негізгі қимылдар: Жерге қойылған таяқшадан аттап өту. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Қимылдарды музыкамен үйлестіріп орындау. Қимылды ойын: «Қуу ойыны». Салауатты өмір салты: Таза ауамен тыныстау, серуеннің денсаулыққа әсері. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Киімдерді ұқыпты киюді үйрету.	Кіріспе бөлім: Қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа созу. Негізгі қимылдар: Екі қолды белде ұстап, қатарынан отырып-тұру (5 рет). Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Ән әуенімен би қозғалыстары. Қимылды ойын: «Қуыр-қуыр қуырмаш» (қол қимылын дамыту). Салауатты өмір салты: Денсаулыққа пайдалы әдеттерді бекіту (ұйқы, серуен). Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жеке заттарды күтіп ұстау.

Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары көтеріп, шеңбер бойымен айналдыру, шапалақтау. Негізгі қимылдар: Барлық лақтыру және домалату түрлерін қайталау. Қимылды ойын: «Кім жылдам және дәл?» — балалар кезекпен түрлі тапсырма орындайды. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жуынғаннан кейін сүлгісін ілу, қолын таза ұстау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Тамақ ішуге дайындалу, ыдысты реттеу. Салауатты өмір салты: Серуен кезінде жаттығуға белсенді қатысу.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқты жан-жаққа қою, тізені бүгу және жазу. Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтырып қағып алу, нысанаға дәл тигізу. Қимылды ойын: «Кімнің добы ұиқыш?» — балалар допты жоғары лақтырады. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тамақтану мәдениетін бекіту (ас кезінде сөйлемей, таза ішу). Өзіне-өзі қызмет көрсету: Өз киімін орнына қою, аяқ киімді тазалау. Салауатты өмір салты: Денені тәрбиесі және демалыстың маңызын түсіндіру.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқты жан-жаққа қою, тізені бүгу және жазу. Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтырып қағып алу, нысанаға дәл тигізу. Қимылды ойын: «Кімнің добы ұиқыш?» — балалар допты жоғары лақтырады. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тамақтану мәдениетін бекіту (ас кезінде сөйлемей, таза ішу). Өзіне-өзі қызмет көрсету: Өз киімін орнына қою, аяқ киімді тазалау. Салауатты өмір салты: Денені тәрбиесі және демалыстың маңызын түсіндіру.
--	--	--	--

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды шеңбермен айналдыру, иықты айналдыру, тізені бүгіп-түзету. Негізгі қимылдар: Жүгіру, тоқтау, бұрылу — белгі бойынша; бағытты өзгертіп жүгіру. Ырғақтық жаттығулар: Музыка ырғағына сай қол сермеу, айналу, секіру. Қимылды ойын: «Жүгір, ұста, тұр!» — тәрбиешінің командасына сәйкес әрекет ету. Салауатты өмір салты: «Денсаулық – ең қымбат байлық» тақырыбында әңгіме. Дербес қимыл белсенділігі: Балалар өз еркімен спорттық құрал таңдап, жаттығу жасайды. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тазалықты сақтау, қол орамалды орнына ілу. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімін реттеу, аяқ киімін шешіп қою. Сауықтыру шаралары: Таза ауада серуен, жалаңаяқ жүру, тыныс алу жаттығулары.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары көтеріп, шапалақтау, жан-жаққа бұрылу. Негізгі қимылдар: Баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіру. Ырғақтық жаттығулар: Музыкамен үйлестіріп жаттығу орындау. Қимылды ойын: «Кім бірінші жетеді?» — кедергіден өтіп, нысанаға жету. Салауатты өмір салты: Дұрыс тамақтану мен қозғалыстың маңызын айту. Дербес қимыл белсенділігі: Құрсаумен және доппен жаттығу ұйымдастыру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жуынған соң сүлгімен сүрту, тіс щеткасын дұрыс пайдалану. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Төсегін жинау, заттарын өз орнына қою. Сауықтыру шаралары: Сумен және ауа ваннасымен тәрбиесі.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол мен иық бұлшықеттерін созу, белге айналмалы жаттығулар. Негізгі қимылдар: Жүгіру, жүру, секіру, тепе-теңдік сақтау жаттығуларын қайталау. Ырғақтық жаттығулар: Музыкамен еркін қимыл жасау, дене қозғалысын ырғаққа бейімдеу. Қимылды ойын: «Кім бәрін дұрыс жасайды?» — балалар тәрбиеші айтқан қимылды дәл орындайды. Салауатты өмір салты: Дене қозғалысының денсаулыққа әсерін бекіту. Дербес қимыл белсенділігі: Қимылды ойындарға бастамашылық ету. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Ас ішер алдында және кейін қол жуу, тазалық сақтау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімін жинау, ұқыптылыққа тәрбиелеу. Сауықтыру шаралары: Тыныс алу, су және ауа жаттығулары арқылы сергіту.
--	--	--	--

Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Жалпы дамытушы жаттығулар: Барлық бұлшықетке арналған жаттығуларды қайталау (қол, арқа, аяқ). Негізгі қимылдар: Жүгіру, секіру, бағыт өзгерту, жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Музыкамен үйлескен қозғалыстар кешені. Спорттық ойын элементтері: Футбол және эстафета элементтері. Қимылды ойын: «Кім мықты?» — жарыс түрінде. Салауатты өмір салты: «Денім сау болу үшін не істеу керек?» әңгімесі. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жеке гигиенаны сақтау, бір-біріне көмектесу. Сауықтыру шаралары: Қол және табан жаттығулары, серуенде белсенді ойын.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары көтеріп, айналдыру, алға еңкею. Негізгі қимылдар: Жарыс түрінде жүгіру (20 м), кедергіден өту. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Әуенмен секіру, бұрылу, ырғаққа сай қозғалыс. Қимылды ойын: «Жарыс жолы» — балалар топпен эстафета түрінде жарысады. Салауатты өмір салты: Дұрыс қозғалыстың маңызы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Асхана құралдарын пайдалану мәдениетін бекіту. Сауықтыру шаралары: Таңертеңгі жаттығу мен тыныс алу.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол мен аяқ бұлшықеттерін созу, тепе-теңдік сақтау. Негізгі қимылдар: Жүгіру, секіру, эстафета элементтері бар қозғалыстар. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Музыкамен еркін би қимылдарын орындау. Қимылды ойын: «Барлығын қайталайық!» — барлық үйренген қимылдарды қайталау ойыны. Салауатты өмір салты: Денсаулықты сақтау үшін белсенді болудың пайдасы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Күнделікті тазалық дағдыларын бекіту. Сауықтыру шаралары: Серуендегі тәрбиесі ойындары, аяқ бұлшықеттерін дамыту.
---	--	---	--

Тексерілді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МҚКК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Қараша1 апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір қолынан екінші қолға ауыстыру, алдына және артына апару; басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына және жоғары апарып шапалақтау. Негізгі қимылдар: Допты екі қолмен алға лақтыру және қағып алу; төменнен нысанаға (қорапқа) дәл түсіру. Қимылды ойын: «Кім дәл түсіреді?» — балалар доптынысанаға дәл түсіруге тырысады. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тамақ алдында қолды сабындап жуу, жеке сүлгімен сүрту. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімді дұрыс кию, аяқ киімді өз бетінше шешу және кию. Салауатты өмір салты: Таза ауада серуен кезінде белсенді ойындарға қатысу.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жан-жаққа көтеру, иықты айналдыру, аяқтың ұшымен көтерілу, алға және артқа қадам жасау. Негізгі қимылдар: Допты оң және сол қолмен 2 метр қашықтыққа лақтыру; допты жоғары лақтырып, қағып алу. Қимылды ойын: «Жүгір – тоқта – тұр!» — тәрбиешінің командасына сәйкес әрекет ету. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тісті таңертең және кешке тазалау, аузын сумен шаю. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Шашты тарау, бет пен қолды таза ұстау. Салауатты өмір салты: «Денсаулық – байлық» туралы әңгіме, денені таза ұстау қажеттігін түсіндіру.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты басынан жоғары көтеріп, артқа беру; солға және оңға бұрылу. Негізгі қимылдар: Допты аяқ арасынан 1,5–2 метр қашықтыққа домалату; екі бала бір-біріне допты төменнен домалатады. Қимылды ойын: «Доп кімге барады?» — балалар допты бір-біріне береді. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Қол орамалды және тарақты орнымен пайдалану. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімін жинау, орнын таза ұстау. Салауатты өмір салты: Жаттығудың денсаулыққа пайдасын түсіндіру.

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу; білектерді айналдыру; бір аяқты жоғары көтеріп, астынан доп беру; өкшені айналдыру. Негізгі қимылдар: Тізені жоғары көтеріп жүгіру; шеңбер бойымен жүгіру; аяқтың ұшымен жүгіру. Ырғақтық жаттығулар: Музыка ырғағымен таныс қимылдар орындау: қолды көтеру, бұрылу, шапалақтау. Қимылды ойын: «<i>Кім тез тоқтайды?</i>» — тәрбиешінің белгісі бойынша жүгіру мен тоқтау. Салауатты өмір салты: «Денсаулық – зор байлық» ұғымын түсіндіру. Дербес қимыл белсенділігі: Құрсау, доп, секіртпемен еркін қимыл жасау. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Қолды сабындап жуу, тісті тазалау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімін жинау, орнына ілу. Сауықтыру шаралары: Таза ауада серуен, тыныс алу жаттығулары.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқты жан-жаққа ашып, тепе-теңдік сақтау; қолды жоғары және алға созып шапалақтау. Негізгі қимылдар: 40–50 метрге орташа жылдамдықпен жүгіру; жүру мен жүгіруді кезектестіру. Ырғақтық жаттығулар: Музыкалық әуенмен жүгіру, шеңбер бойымен айналу. Қимылды ойын: «<i>Жел мен жаңбыр</i>» — тәрбиеші «жел» десе жүгіреді, «жаңбыр» десе тығылады. Салауатты өмір салты: Дұрыс қозғалыстың ағзаға әсері туралы әңгіме. Дербес қимыл белсенділігі: Балаларды өз бетімен қимылды ойындарға тарту. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жуыну, сүлгі мен тарақты орнымен қолдану. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Ас ішу құралдарын (қасық, шанышқы) дұрыс ұстау. Сауықтыру шаралары: Ауызды шаю, салқын сумен қолды шаю.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды айналдыру, аяқтың ұшымен көтерілу, өкшеге тұру, тізені бүгіп-түзету. Негізгі қимылдар: Тізені жоғары көтеріп, сапта жүгіру; бағытты өзгерту. Ырғақтық жаттығулар: Музыка ырғағымен бұрылу, шапалақтау, иықпен айналу. Қимылды ойын: «<i>Кім жылдам?</i>» — белгі бойынша жүгіру, тоқтау, бұрылу. Салауатты өмір салты: Дұрыс демалудың және ұйқының денсаулыққа әсерін түсіндіру. Дербес қимыл белсенділігі: Қозғалмалы ойыншықтармен ойын ұйымдастыру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тісті тазалау және ауызды шаю тәртібі. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Төсегін жинау, үстелін сүрту. Сауықтыру шаралары: Жалаңаяқ жүру (құм, кілемше үстімен).
--	---	---	---

Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа ашу; отыру және алға еңкею. Негізгі қимылдар: Шашырап жүгіру, тізені жоғары көтеріп жүгіру; кедергілер арасымен «жыланша» жүгіру (1–1,5 минут). Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Музыка әуенімен шапалақтау, қолды жоғары көтеру, айналу, секіру. Спорттық жаттығулар: Гимнастикалық қабырға жанында тепе-теңдік жаттығулары. Қимылды ойын: «Жүгір, ұста, тұр!» — тәрбиешінің белгісімен жүгіру, тоқтау, бұрылу. Салауатты өмір салты: Дұрыс тамақтанудың маңызы туралы әңгіме. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Қолды жуу, тісті тазалау, сүлгімен сүрту. Сауықтыру шаралары: Таңертеңгі жаттығу орындау, тыныс алу жаттығулары.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белден еңкею; арқа мен аяқ бұлшықеттерін созу. Негізгі қимылдар: Бір қатарда жүгіру, бағытты өзгертіп жүгіру; жүру мен жүгіруді кезектестіру (100 м). Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қол мен аяқ қимылдарын музыка ырғағымен үйлестіру. Спорттық жаттығулар: Допты оң және сол аяқпен жүргізу. Қимылды ойын: «Жылдам бол!» — нысанаға дейін тез жету. Салауатты өмір салты: Күн тәртібі мен гигиенаның денсаулыққа әсерін түсіндіру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Ас ішу әдебін сақтау, майлық қолдану. Сауықтыру шаралары: Қол мен бетті салқын сумен шаю.	Жалпы дамытушы жаттығулар: 3–5 метр қашықтықта бір бала екіншісінің аяғынан ұстап, қолмен жүру; арқаға арналған – алға, артқа еңкею. Негізгі қимылдар: Кедергілер арасымен жүгіру; 20 метрге жылдамдыққа жүгіру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Музыкамен секіру, бұрылу, ырғаққа сай шапалақтау. Спорттық ойын элементтері: Допты бағытқа қарай тебу, заттарды айналып өту. Қимылды ойын: «Допты қақпаға дәл түсір!» Салауатты өмір салты: Дене қозғалысы мен таза ауа пайдасы туралы айту. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жеке заттарға ұқыпты қарау. Сауықтыру шаралары: Табан бұлшықеттерін дамытуға арналған жалаңаяқ жаттығулар.
---	--	--	---

Тексерілді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Қараша2 апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды шеңбер бойымен айналдыру, басты оңға-солға бұру, тізені бүгіп-түзету. Негізгі қимылдар: Допты көлденең нысанаға (1,5–2 м) дәл лақтыру; бір қолмен лақтыру. Қимылды ойын: «Нысанаға тигіз!» — балалар белгіленген нысанаға дәл тигізуге тырысады. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тамақтану кезінде қасық пен шанышқыны дұрыс ұстау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Тамақ алдында үстелге ыдысты дұрыс қою. Салауатты өмір салты: «Денемізді шынықтырамыз» сергіту жаттығулары.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқты жан-жаққа қою, қолмен тепе-теңдікті сақтау. Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтырып, жерге соғу және қағып алу. Қимылды ойын: «Доп жерге түсіп кетпесін!» — балалар допты жерге түсірмей қағып алады. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жуынғаннан кейін сүлгімен дұрыс сүртіну, орамалды орнына ілу. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Өз киімін таза ұстау, батырмасын түймелеу. Салауатты өмір салты: Тыныс алу жаттығулары: «Мұрнымен дем алам, ауызбен шығарамын».	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, жоғары көтеріп, шапалақтау; аяқтың ұшымен көтерілу. Негізгі қимылдар: Отырып допты домалату, нысанаға бағыттап домалату. Қимылды ойын: «Кім бірінші жеткізеді?» — балалар допты домалатып жарысады. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Ас ішкенде майлықты қолдану, ауызды жауып шайнау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Ас ішу құралдарын дұрыс пайдалану. Салауатты өмір салты: Серуен кезіндегі қозғалыс белсенділігін мадақтау.

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқты алға, артқа қою; өкшені айналдыру; қолды басынан жоғары көтеріп, шапалақтау. Негізгі қимылдар: Шеңбер бойымен жүгіру; жетекшіні ауыстырып жүгіру; бір қалыпты қарқынмен 1 минут жүгіру. Ырғақтық жаттығулар: Музыка ырғағымен секіру және бұрылу. Қимылды ойын: «<i>Жүгір, ұста, тұр!</i>» — тәрбиеші белгілеріне сай әрекет ету. Салауатты өмір салты: Қимылдың жүрек пен тынысқа пайдасы туралы түсіндіру. Дербес қимыл белсенділігі: Секіртпемен, доппен өз бетімен ойнауға мүмкіндік беру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тамақ алдында қол жуу. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімін өзі киіп, шешіну. Сауықтыру шаралары: Тыныс алу және сергіту жаттығулары.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Бір аяқты көтеріп, астынан доп беру; қолды айналдыру. Негізгі қимылдар: Жылдам қарқынмен жүгіру; бір-бірін қуып жету. Ырғақтық жаттығулар: «Қолды көтер, түсір» жаттығулары музыкамен. Қимылды ойын: «<i>Жылдам бол!</i>» — белгі бойынша жылдам әрекет ету. Салауатты өмір салты: Суық тиюдің алдын алу, жылы киім кию. Дербес қимыл белсенділігі: Құрсаумен жаттығу, еркін секіру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тарақты, майлықты орнымен қолдану. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Ойыннан кейін үстел мен ойыншықтарды орнына қою. Сауықтыру шаралары: Сумен тәрбиесі – қолды, бетті салқын сумен шаю.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды шеңбермен айналдыру, саусақ жаттығулары. Негізгі қимылдар: 40–50 метрге жүгіру; баяу және жылдам қарқын аралас. Ырғақтық жаттығулар: Әуенмен секіру, бұрылу, қол сермеу. Қимылды ойын: «<i>Кім бірінші жетеді?</i>» — нысанаға дейін жүгіру жарысы. Салауатты өмір салты: Дене тәрбиесінің ағзаға әсері туралы айту. Дербес қимыл белсенділігі: Балалар өз еркімен жаттығулар тандайды. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Ас ішу кезінде әдеп сақтау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Тамақтан кейін ыдысты жинау. Сауықтыру шаралары: Жалаңаяқ жүру, тыныс алу жаттығулары.
--	---	---	---

Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып жартылай отырып-тұру. Негізгі қимылдар: Жұппен және топпен жүгіру; баяу, орташа және жылдам қарқынмен жүгіру (1,5–2 мин). Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қол, иық, тізе қозғалыстарын әуенмен орындау. Спорттық жаттығулар: Допты оң және сол аяқпен жүргізу, қақпаға тебу. Қимылды ойын: «Кім жылдам қақпаға тигізеді?» Салауатты өмір салты: Суық тиюдің алдын алу, дұрыс киіну. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Қолды сабындап жуу, ауызды шаю. Сауықтыру шаралары: Тыныс алу жаттығулары, ауа ваннасы.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары көтеру, жан-жаққа созу; иық пен белге айналмалы қозғалыстар. Негізгі қимылдар: Кедергілер арасымен жүгіру, бағытты өзгерту, «жыланша» жүгіру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Секіру, бұрылу, иық қимылдарын музыка ырғағымен үйлестіру. Спорттық жаттығулар: Футбол элементтері – допты жүргізіп қақпаға тебу. Қимылды ойын: «Кім шебер ойыншы?» — балалар кедергіден өтіп допты бағыттайды. Салауатты өмір салты: Таза ауа мен қозғалыстың денсаулыққа әсерін түсіндіру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Сүлгіні дұрыс қолдану, жеке тазалық сақтау. Сауықтыру шаралары: Таңертеңгі сергіту жаттығулары.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және аяқ бұлшықеттерін созу, тепе-теңдік жаттығулары. Негізгі қимылдар: Кедергіден өту, жүгіру мен жүруді алмастыру, 100 метрге жүгіру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Музыканың ырғағына сәйкес қол мен аяқ қозғалысын орындау. Спорттық жаттығулар: Допты серігіне дәл бағыттап тебу. Қимылды ойын: «Эстафета» — белгіленген бағытта допты кезекпен алып өту. Салауатты өмір салты: Күн тәртібін сақтау туралы түсінік. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тісті тазалау, қол жуу. Сауықтыру шаралары: Қол мен табан бұлшықеттерін дамыту жаттығулары.
---	---	---	--

Тексерілді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Қараша 3 апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды басынан жоғары көтеру, жан-жаққа бұрылу, иықпен айналу. Негізгі қимылдар: Допты оң және сол қолмен 2,5–5 метрге лақтыру, бағытты өзгерту. Қимылды ойын: «Жүгір, ұста, тұр!» — тәрбиеші команда береді, балалар сәйкес әрекет жасайды. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тіс тазалау тәртібін еске салу. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Күн тәртібін сақтау: тамақ, ұйқы, серуен. Салауатты өмір салты: Таза ауада серуендеу және жаттығу жасау.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқты алға және артқа қою, қолды айналдыру, тепе-теңдікті сақтау. Негізгі қимылдар: Допты тік нысанаға (1,2 м биіктікте) дәл лақтыру. Қимылды ойын: «Дәл тигіз!» — кімнің добы нысанаға дәл тисе, сол жеңімпаз. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Сабынды дұрыс қолдану және суды үнемдеу. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Төсегін жинау, ойыншықтарын орнына қою. Салауатты өмір салты: «Денсаулығым менің қолымда» тақырыбында қысқа әңгіме.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне артқа және алға беру, денені оңға-солға бұру. Негізгі қимылдар: Допты заттардың арасымен домалату, кедергіден өткізу. Қимылды ойын: «Кім тез өткізеді?» — допты кедергіден домалатып жарысу. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тазалық заттарын дұрыс пайдалану (тарақ, орамал). Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімін реттеу, ұқыптылық. Салауатты өмір салты: Дене жаттығуларынан кейін тыныс алу мен демалуға уақыт бөлу.

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды айналдыру, саусақ жаттығулары; бір аяқты көтеріп, тепе-теңдік сақтау; өкшені айналдыру. Негізгі қимылдар: Аяқтың ұшымен жүгіру; «жыланша» жүгіру; 1–1,5 минут баяу қарқынмен жүгіру. Ырғақтық жаттығулар: Музыка ырғағымен қолды жоғары көтеру, шеңбермен айналу, шапалақтау. Қимылды ойын: «<i>Кім жылдам?</i>» — балалар белгі бойынша жүгіреді, тоқтайды, бұрылады. Салауатты өмір салты: Қозғалыстың жүрек пен тыныс алу жүйесіне әсерін түсіндіру. Дербес қимыл белсенділігі: Доп, құрсау, секіртпе қолдану арқылы өз еркімен жаттығу. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жуынған соң сүлгіні орнына ілу, тарақты ұқыпты ұстау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімін ретке келтіру, батырмасын түймелеу. Сауықтыру шаралары: Жалаңаяқ жүру (құм, кілемше үстімен), тыныс алу жаттығулары.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа сермеу, тізені бүгіп-түзету. Негізгі қимылдар: Орташа жылдамдықпен 40–50 метр жүгіру; жүгіру бағытын өзгерту. Ырғақтық жаттығулар: Әуенмен айналу, шапалақтау, секіру. Қимылды ойын: «<i>Кім тез табады?</i>» — белгі бойынша нысанаға жету. Салауатты өмір салты: Дұрыс дем алу мен дем шығару дағдысын жетілдіру. Дербес қимыл белсенділігі: Спорттық ойын құралдарымен (доп, құрсау, секіртпе) өз бетімен ойнау. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Қолды сабындап жуу, тамақ алдында тазалық сақтау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Тамақ ішу құралдарын орнымен қолдану. Сауықтыру шаралары: Сумен тәрбиесі (қол мен бетті салқын сумен шаю).	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды басынан жоғары көтеріп, артқа апару; аяқ ұшымен көтерілу. Негізгі қимылдар: Жетекшіні ауыстырып жүгіру; жүгіру мен жүруді кезектестіру. Ырғақтық жаттығулар: Музыкамен айналу, секіру, қол бұлау. Қимылды ойын: «<i>Күн мен бұлт</i>» — «күн шықты» десе балалар қолдарын көтереді, «бұлт» десе еңкейеді. Салауатты өмір салты: Денсаулықты сақтау жолдары туралы әңгіме. Дербес қимыл белсенділігі: Қимылды ойыншықтармен ойнауға ынталандыру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тісті таңертең және кешке тазалау, майлықты қолдану. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Жуынған соң үстелін сұрту, киімін жинау. Сауықтыру шаралары: Тыныс алу жаттығулары, серуен кезінде белсенді қозғалыс.
--	--	---	---

Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды айналдыру, кеуде мен белге арналған еңкею жаттығулары. Негізгі қимылдар: Тізені жоғары көтеріп жүгіру, 20 метрге жылдамдыққа жүгіру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Музыкамен қимылдарды үйлестіріп орындау. Спорттық ойын элементтері: Допты кедергілер арасымен жүргізу. Қимылды ойын: «Жарысамыз бәріміз!» — эстафеталық сайыс. Салауатты өмір салты: Спорт түрлері туралы әңгіме. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Қол-аяқты жуу, киімін таза ұстау. Сауықтыру шаралары: Жалаңаяқ жүру жолымен жаттығу.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол мен иық бұлшықеттерін сергіту, алға және артқа еңкею. Негізгі қимылдар: Жүгіру бағытын өзгерту, жұппен және топпен жүгіру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қимылды әуенмен үйлестіріп орындау. Спорттық ойын элементтері: Допты қабырғаға тебу, серігіне бағыттау. Қимылды ойын: «Кім шапшаң?» — белгі бойынша жүгіру. Салауатты өмір салты: Тамақтану мен ұйқының ағзаға әсерін айту. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жеке заттарын таза ұстау. Сауықтыру шаралары: Таңертеңгі жаттығуға қызығушылық тудыру.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу, жартылай отырып-тұру. Негізгі қимылдар: Жүру мен жүгіруді алмастыру, орташа қарқынмен 100 метр жүгіру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қол сермеу, шапалақтау, бұрылу. Спорттық ойын элементтері: Футбол доптарын бағытқа қарай тебу. Қимылды ойын: «Қақпашы мен ойыншы» — балалар топ болып ойнайды. Салауатты өмір салты: Қозғалыстың пайдасын бекіту. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Ас ішер алдында қол жуу. Сауықтыру шаралары: Тыныс алу және сергіту жаттығулары.
---	---	---	--

Тексерілді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Қараша 4 апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары көтеріп, шеңбер бойымен айналдыру, шапалақтау. Негізгі қимылдар: Барлық лақтыру және домалату түрлерін қайталау. Қимылды ойын: «Кім жылдам және дәл?» — балалар кезекпен түрлі тапсырма орындайды. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жуынғаннан кейін сүлгісін ілу, қолын таза ұстау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Тамақ ішуге дайындалу, ыдысты реттеу. Салауатты өмір салты: Серуен кезінде жаттығуға белсенді қатысу.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқты жан-жаққа қою, тізені бүгу және жазу. Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтырып қағып алу, нысанаға дәл тигізу. Қимылды ойын: «Кімнің добы ұиқыш?» — балалар допты жоғары лақтырады. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тамақтану мәдениетін бекіту (ас кезінде сөйлемей, таза ішу). Өзіне-өзі қызмет көрсету: Өз киімін орнына қою, аяқ киімді тазалау. Салауатты өмір салты: Денені тәрбиесі және демалыстың маңызын түсіндіру.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқты жан-жаққа қою, тізені бүгу және жазу. Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтырып қағып алу, нысанаға дәл тигізу. Қимылды ойын: «Кімнің добы ұиқыш?» — балалар допты жоғары лақтырады. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тамақтану мәдениетін бекіту (ас кезінде сөйлемей, таза ішу). Өзіне-өзі қызмет көрсету: Өз киімін орнына қою, аяқ киімді тазалау. Салауатты өмір салты: Денені тәрбиесі және демалыстың маңызын түсіндіру.

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды шеңбермен айналдыру, иықты айналдыру, тізені бүгіп-түзету. Негізгі қимылдар: Жүгіру, тоқтау, бұрылу — белгі бойынша; бағытты өзгертіп жүгіру. Ырғақтық жаттығулар: Музыка ырғағына сай қол сермеу, айналу, секіру. Қимылды ойын: «Жүгір, ұста, тұр!» — тәрбиешінің командасына сәйкес әрекет ету. Салауатты өмір салты: «Денсаулық – ең қымбат байлық» тақырыбында әңгіме. Дербес қимыл белсенділігі: Балалар өз еркімен спорттық құрал таңдап, жаттығу жасайды. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тазалықты сақтау, қол орамалды орнына ілу. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімін реттеу, аяқ киімін шешіп қою. Сауықтыру шаралары: Таза ауада серуен, жалаңаяқ жүру, тыныс алу жаттығулары.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары көтеріп, шапалақтау, жан-жаққа бұрылу. Негізгі қимылдар: Баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіру. Ырғақтық жаттығулар: Музыкамен үйлестіріп жаттығу орындау. Қимылды ойын: «Кім бірінші жетеді?» — кедергіден өтіп, нысанаға жету. Салауатты өмір салты: Дұрыс тамақтану мен қозғалыстың маңызын айту. Дербес қимыл белсенділігі: Құрсаумен және доппен жаттығу ұйымдастыру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жуынған соң сүлгімен сүрту, тіс щеткасын дұрыс пайдалану. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Төсегін жинау, заттарын өз орнына қою. Сауықтыру шаралары: Сумен және ауа ваннасымен тәрбиесі.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол мен иық бұлшықеттерін созу, белге айналмалы жаттығулар. Негізгі қимылдар: Жүгіру, жүру, секіру, тепе-теңдік сақтау жаттығуларын қайталау. Ырғақтық жаттығулар: Музыкамен еркін қимыл жасау, дене қозғалысын ырғаққа бейімдеу. Қимылды ойын: «Кім бәрін дұрыс жасайды?» — балалар тәрбиеші айтқан қимылды дәл орындайды. Салауатты өмір салты: Дене қозғалысының денсаулыққа әсерін бекіту. Дербес қимыл белсенділігі: Қимылды ойындарға бастамашылық ету. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Ас ішер алдында және кейін қол жуу, тазалық сақтау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киімін жинау, ұқыптылыққа тәрбиелеу. Сауықтыру шаралары: Тыныс алу, су және ауа жаттығулары арқылы сергіту.
--	--	--	--

Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Жалпы дамытушы жаттығулар: Барлық бұлшықетке арналған жаттығуларды қайталау (қол, арқа, аяқ). Негізгі қимылдар: Жүгіру, секіру, бағыт өзгерту, жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Музыкамен үйлескен қозғалыстар кешені. Спорттық ойын элементтері: Футбол және эстафета элементтері. Қимылды ойын: «Кім мықты?» — жарыс түрінде. Салауатты өмір салты: «Денім сау болу үшін не істеу керек?» әңгімесі. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Жеке гигиенаны сақтау, бір-біріне көмектесу. Сауықтыру шаралары: Қол және табан жаттығулары, серуенде белсенді ойын.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары көтеріп, айналдыру, алға еңкею. Негізгі қимылдар: Жарыс түрінде жүгіру (20 м), кедергіден өту. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Әуенмен секіру, бұрылу, ырғаққа сай қозғалыс. Қимылды ойын: «Жарыс жолы» — балалар топпен эстафета түрінде жарысады. Салауатты өмір салты: Дұрыс қозғалыстың маңызы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Асхана құралдарын пайдалану мәдениетін бекіту. Сауықтыру шаралары: Таңертеңгі жаттығу мен тыныс алу.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол мен аяқ бұлшықеттерін созу, тепе-теңдік сақтау. Негізгі қимылдар: Жүгіру, секіру, эстафета элементтері бар қозғалыстар. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Музыкамен еркін би қимылдарын орындау. Қимылды ойын: «Барлығын қайталайық!» — барлық үйренген қимылдарды қайталау ойыны. Салауатты өмір салты: Денсаулықты сақтау үшін белсенді болудың пайдасы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Күнделікті тазалық дағдыларын бекіту. Сауықтыру шаралары: Серуендегі тәрбиесі ойындары, аяқ бұлшықеттерін дамыту.
---	--	---	--

Тексерілді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Желтоқсан І апта

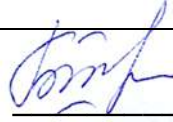
Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға және екі жаққа созып, алақандарын жоғары қаратып, көтеру және түсіру. Саусақтарды ашып-жұму, шапалақтау. Қол бұлшықеттерін қыздыратын айналмалы қимылдар, кеуде тұсын ашатын қозғалыстар. Жеңіл еңкею және орындарында тұрып денені бұру жаттығулары. Негізгі қимыл 4–6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Кедергілер арасымен еңбектеп өту, белгіленген сызық бойымен қозғалу. Еңбектеу кезінде тоқтау — жалғастыру дағдыларын дамыту.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеріп, айналдыру; иықты алға-артқа бұру. Тізені бұгу және жазу, басты жайлап иіп, денені айналдыра бұру. Кеуде мен белге арналған созылу жаттығулары. Негізгі қимыл Арқанның астымен еңбектеу (биіктігі 40 см). Тура сызық бойымен тепе-теңдік сақтап жүру. Қиындатылған тапсырма ретінде еңбектеу бағытын өзгерту. Қимылды ойын «Түн мен күн» — «күн» дегенде балалар жүгіреді, «түн» дегенде тоқтап отырады. Ойын есту реакциясын, жылдам бағдарлану қабілетін жетілдіреді.	Жалпы дамытушы жаттығулар Отырған күйде аяқтарды кезекпен бұгу және жазу. Басты төмен иіп, тізені ұстап тұру. Омыртқа және арқа бұлшықеттеріне арналған жеңіл созылу жаттығулары. Негізгі қимыл Заттарды айналып еңбектеу және олардың арасымен өту. Еңбектеу бағытын алға, оңға, солға өзгерту. Төрттаған қалыпта артқа еңбектеуді қосу. Қимылды ойын «Жүгір – тұр!» — белгі бойынша жүгіру және дереу тоқтау. Ойын ептілік, зейін және қимыл дәлдігін дамытады. Спорттық жаттығу Таянышқа сүйеніп, аяқтың ұшымен көтерілу және созылу. Тепе-теңдікті сақтап 5–8 секунд

	Қимылды ойын «Кім тез еңбектейді?» — балалар белгіленген жолмен еңбектеп, «мәре» сызығына бірінші жетуге тырысады. Ойын шапшаңдықты, ептілікті және жарысу дағдысын дамытады. Тәрбиесі элементі Жылы бөлмеде ауа ваннасын қабылдау. Жаттығудан кейін мұрын арқылы терең дем алып, ауызбен баяу шығару. Қол мен аяққа жеңіл уқалау жасау. Мәдени-гигиеналық дағды Жаттығудан кейін қолды сабындап жуу, таза сүлгімен сүрту. Киімін ретке келтіру және жаттығу орнын таза қалдыру.	Тәрбиесі элементі Қол мен аяқ бұлшықеттеріне жеңіл уқалау. «Гүлді иіскеу» тыныс алу жаттығуы — мұрынмен терең дем алу. «Шамды сөндіру» — ауыз арқылы баяу дем шығару. Өзіне-өзі қызмет көрсету Жаттығудан кейін киімін ретке келтіру. Майлықпен терін сүрту және жеке заттарын жинастыру. Тәртіп пен тазалық сақтау жайлы шағын түсіндіру.	тұру. Балалардың бойын түзетуге арналған созылу қимылдары. Салауатты өмір салты «Денемізді шынықтырамыз» атты қысқа әңгіме: Дұрыс тыныс алу, қозғалыстың денсаулыққа пайдасы туралы түсіндіру. Жеңіл тыныс алу жаттығуларымен аяқтау.
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою — арқа және кеуде бұлшықеттерін дұрыс ұстауға үйретеді. Иықтарды түзету, оңға-солға жай бұрылу. Екі аяқпен жартылай отырып	Жалпы дамытушы жаттығулар Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұту және жазу. Өкшемен айналу, аяқтың ұшын созу — аяқ буындарын дамыту. Белді, тізені және арқа бұлшықеттерін қыздыру жаттығулары. Негізгі қимыл	Жалпы дамытушы жаттығулар Екі аяқты айқастырып тұру және отыру — қимылды үйлестіріп орындауға үйретеді. Аяқтың ұшымен тұрып созылу — бұлшықеттерді созу, дене созылғыштығын арттыру. Қолды жоғары көтеріп жеңіл айналдыру жаттығулары.

	тұру — аяқ бұлшықеттерін нығайту, тепе-теңдікті сақтау қабілетін арттыру. Негізгі қимыл 10 метрге дейін тура бағытта еңбектеу. Кедергілер арасымен еңбектеп өту — ептілік пен бағдарлауды дамыту. Өртүрлі биіктіктегі кедергілерден өту арқылы қимылды нақты орындауға үйрену. Қимылды ойын «Кім тез еңбектейді?» — белгі бойынша басталып, мәреге дейін еңбектеп жарысу. Ойын шапшаңдықты, күшті және өзіне деген сенімділікті арттырады. Ырғақтық жаттығу «Қол шапалақтаймыз» — музыка ырғағымен шапалақтау, қолды жоғары-төмен қозғалту. Ырғақ сезімін, есту қабілетін және қозғалыс үйлесімділігін дамытады. Тәрбиесі элементі Ауа ваннасы — бөлмеде қысқа уақыт жеңіл киіммен қимылдау.	Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Құрсаудан өту — бағытты дұрыс сақтап, денені төмен ұстап жүруге үйрету. Еңбектеу барысында қимылдың ретімен орындалуына назар аудару. Қимылды ойын «Жүгір – тоқта!» — тәрбиешінің белгісімен жылдам жүгіру және бірден тоқтау. Ойын жылдам реакцияны, тыңдау қабілетін және қимыл дәлдігін дамытады. Спорттық жаттығу Төмен төбешіктен шанамен сырғанау. Қауіпсіздік ережелерін сақтау, шананы дұрыс бағыттау. Гигиеналық дағды Қолды және бетті жуу маңыздылығын еске салу. Тісті дұрыс тазалау туралы қысқаша түсіндіру.	Негізгі қимыл Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және түсу (1,5 м). Қолдың күшін дамыту, сатыларды ретпен пайдалану. Өрмелеу кезінде тепе-теңдікті сақтау және қауіпсіздікке назар аудару. Қимылды ойын «Күн мен жел» — «күн» дегенде балалар жүгіреді, «жел» дегенде еңкейіп, қозғалысты баяулатады. Ойын қиялды, зейінді және жылдам әрекет ету қабілетін дамытады. Спорттық жаттығу Шанамен жұптасып сырғанау. Бірін-бірі итеріп жылжыту, серіктеспен әрекеттесу дағдыларын қалыптастыру. Салауатты өмір салты «Денсаулық — зор байлық» тақырыбындағы шағын түсіндіру. Дұрыс тамақтану, қозғалыс, тазалық және таза ауада серуендеудің маңызы туралы айту.
--	---	---	---

	Тыныс алу жаттығулары: терең тыныс алып, баяу шығару.		
Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу, жоғары көтеріп айналдыру. Гимнастикалық қабырғаға арқамен сүйеніп тұрып, кезекпен аяқты бүгу және көтеру. Демді мұрынмен алып, қолды жоғары көтеру, демді ауызбен шығарып, қолды төмен түсіру. Негізгі қимыл: «Жыланша» төрттағандап еңбектеу (3–4 м), кедергілер арасымен қозғалу. Еденге қойылған сызық бойымен еңбектеу және шеңберлердің ішінен өту. Қимылды ойын: «Кім шапшаң еңбектейді?» —	Жалпы дамытушы жаттығулар: Шалқасынан жатып іш бұлшықет жаттығулары (5–6 рет). Жүппен серіктес аяқтарын ұстап, денені көтеру. Стретчинг: қол мен аяққа созылу жаттығулары, бүйірге еңкею. Негізгі қимыл: Скамейка бойымен етпеттеп жылжу, қолмен тартылып қозғалу. Арқан астымен еңбектеу, соңында секіріп өту. Тепе-теңдікті сақтап скамейкадан өту. Қимылды ойын: «Жүгір – тоқта – бұрыл!» — бағытты тез өзгертуге арналған ойын. Спорттық жаттығу: Шанамен еңістен сырғанау және тежеу техникасын меңгеру. Салауатты өмір салты: «Денемізді тәрбиесі – денсаулық	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды желкеге қою, шынтақты жан-жаққа созу. Арқа мен іш бұлшықеттерін белсендіру жаттығулары. Өкшемен және аяқ ұшымен жүру. Негізгі қимыл: Допты баспен итеріп, еңбектеп жылжу (3–4 м). Кедергіден секіріп, қайта еңбектеу. Қимылды ойын: «Жел мен қар» — белгі бойынша жүгіру, «қар жауды» дегенде еңкейіп отыру. Спорттық элемент: Шанамен жұптасып сырғанау, бағыт пен жылдамдықты бақылау. Гигиеналық дағды: Қолды сабындап жуу және тісті тазалау ережелерін қайталау.

	балалар белгіленген бағытпен еңбектеп жарысады. Музыкалық-ырғақтық жаттығу: «Біз билейміз» — таныс дене жаттығуларын музыка ырғағымен орындау. Тәрбиесі элементі: Таңертеңгі сергіту жаттығулары, тыныс алу жаттығулары. Серуен кезінде дұрыс жүру дағдыларын бекіту.	кепілі» тақырыбында әңгіме. Дұрыс тамақтану, жылы киіну, белсенді болу маңызын түсіндіру.	
--	---	---	--

Тексерілді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МҚКК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

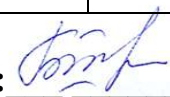
Жоспардың құрылу кезеңі:Желтоқсан 2апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеру, екі жаққа жазу. Алақандарды айналдырып, білезік пен саусақ бұлшықеттерін босату. Омыртқаға арналған жеңіл бұру және еңкею жаттығулары. Негізгі қимыл Көлбеу модуль бойымен еңбектеу. Төмен қойылған кедергінің астынан еңкейіп өту. Еңбектеу барысында денені төмен ұстап, тұрақты қозғалу. Қимылды ойын «Қояндар секіреді» — балалар екі аяқпен қатар секіреді, тәрбиеші белгі бергенде тізерлеп отыра қалады.	Жалпы дамытушы жаттығулар Шалқасынан жатып аяқтарды кезекпен көтеріп-түсіру. Аяқ бұлшықеттерін созып-жұмылдыру, белді босату. Ішпен жатып қолды кезекпен созып, денені көтеру жаттығулары. Негізгі қимыл 4–6 м туннель арқылы еңбектеу. Балалар бір-бірінің артынан ретпен қозғалады, арақашықтықты сақтайды. Туннель ішіндегі бағдарлау мен ептілікті дамыту жаттығулары. Қимылды ойын «Аю орманға барады» — балалар аю сияқты ауыр қимылмен жүріп, тәрбиеші тоқтатқанда «демалып», отырады. Ойын қимылдың әртүрлі	Жалпы дамытушы жаттығулар Жартылай отырып, қолмен тізені ұстау. Басты төмен иіп, оңға-солға сермеу. Арқа мен белге арналған созылу және бұрылу жаттығулары. Негізгі қимыл 1,5 м биіктіктегі саты бойымен өрмелеу және түсу. Екі қолмен нық ұстап, қадамдарды ретпен орындауға үйрету. Тепе-теңдік пен батылдықты дамыту. Қимылды ойын «Жел мен бұлт» — балалар «жел» дегенде айналады, «бұлт» дегенде еңкейіп отырады немесе қолды еркін сермейді. Ойын қозғалыс үйлесімділігін, қиялды және ырғақты сезінуді дамытады. Спорттық жаттығу

	Ойын балалардың секіру қабілетін, ырғақ сезімін және шапшаң реакциясын дамытады. Тәрбиесі элементі Жеңіл сергіту жаттығулары — қолды, денені созу. Мұрын арқылы терең тыныс алып, ауызбен баяу шығару. Мәдени-гигиеналық дағды Қол мен бетті жуу, орамалды орнына ілу. Жеке заттарын күтіп ұстау және тазалыққа ұқыптылық.	қарқынын меңгеруге және тындауға тәрбиелейді. Тәрбиесі элементі Серуен кезінде жеңіл қозғалыс ойындары. Қармен ойнау, қарды қысып ұстау арқылы қол бұлшықеттерін тәрбиесі. Өзіне-өзі қызмет көрсету Шанадан түскеннен кейін аяқ киімді шешу. Киімді, қолғапты, бас киімді орнына дұрыс қою. Сырт киімдерді күтіп ұстауға үйрету.	Шананы жеңіл итеріп сырғанату. Бір-біріне көмектесу, шананы дұрыс бағыттау. Қауіпсіздік ережелерін сақтау. Салауатты өмір салты «Ауырмау үшін не істеу керек?» тақырыбында қысқаша түсіндіру: Дұрыс киіну, қолды жуу, таза ауада жүру, дұрыс тамақтану. Серуен соңында тыныс алу жаттығуларымен аяқтау.
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды әр бағытқа сермеу — жоғары-төмен, алға-артқа; құрсауды жерге қойып, ішінен өтіп шығу; таяқты қос қолмен ұстап жоғары көтеріп-түсіру және айналдыру; денені оңға-солға бұру және еңкею. Негізгі қимыл: Арқан үстімен тепе-теңдік сақтап жүру, биіктігі төмен кедергілердің арасымен ирек жолмен өту.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқпен допты домалату және тоқтату; тізені жоғары көтеріп жүру; аяқтың ұшымен әртүрлі заттарды жылжыту. Негізгі қимыл: Скамейка астынан еңбектеп өту; сызық бойымен тізерлей отырып қозғалу. Қимылды ойын: «Тышқан мен мысық» — баяу және жылдам әрекеттерді ажырату. «Құстар ұшады» — тек айтылған құстарға ғана қол көтеру.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға және артқа айналдыру; бір орында жоғары секіру және жеңіл қону; таяқ үстінен жанымен немесе арқамен өтіп жүру. Негізгі қимыл: Секіртпеден кезекпен аттап өту; белгіленген бағытпен — түзу немесе ирек жолмен жүру. Қимылды ойын: «Аңшы мен қоян» — белгі бойынша қашу және тығылу. «Қатып қалған мүсін» — музыка тоқтағанда әртүрлі мүсін қалыптарын жасау.

	Қимылды ойын: «Кім жылдам?» — белгі бойынша жүгіріп барып қайту. «Тыныштық сақта!» — белгі берілгенде қимылды баяулату немесе тоқтату. Спорттық жаттығу: Мұз үстінде баяу бұрылуды, тепе-теңдікті сақтау үшін қолды екі жаққа жайып сырғанауды үйрену. Мәдени-гигиеналық дағды: Жаттығудан кейін мұрынды дұрыс тазалау ережелері және киімді реттеп жинау.	Тәрбиесі элементі: Аяқ табанын массажды төсенішпен уқалау, қолды салқын сумен шаю арқылы жеңіл тәрбиесі. Салауатты өмір салты: Ұйқы мен демалыстың маңызын түсіндіру, көкөніс пен жеміс жеудің пайдасын айту.	Спорттық жаттығу: Шанамен түскенде денені дұрыс ұстауды пысықтау; қар үстінде тепе-теңдік сақтап жүру. Мәдени-гигиеналық дағды: Сыртқа шыққанда киімді дұрыс кию, жаттығудан кейін аяқ киімді тазалап ретке келтіру.
Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары көтеріп, айналдыру, отыру және серпіле тұру; тізені көтеріп жүгіру; иыққа арналған сергіту қимылдары. Негізгі қимыл: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу, бір қабырғадан екіншісіне өту, биіктікке шығу және түсу (1,5 м). Қимылды ойын:	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды гимнастикалық таяқпен айналдыру, тізе мен жамбас буындарын қыздыру жаттығулары. Негізгі қимыл: Скамейка үстімен еңкейіп жүру, тепе-теңдікті сақтау, жүгіру мен секіруді алмастырып қозғалу. Қимылды ойын: «Жол кедергісі» — түрлі заттарды айналып өту және үстінен секіру. Спорттық жаттығу: Мұз үстінде сырғанау, жүгіріп келіп тоқтау.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеудеден алға, жоғары созу, стретчинг — арқаны және жамбасты созу. Негізгі қимыл: «Жыланша» еңбектеу, кедергіден астымен және үстімен өту. Қимылды ойын: Ұлттық ойын — «Асық ату» (қашықтық пен дәлдікке назар аудару). Спорттық жаттығу: Шанамен жарысу (2–3 м арақашықтықта). Салауатты өмір салты:

	«Кім биікке шығады?» — жарыс элементтері бар ойын. Спорттық ойын элементі: Хоккей таяқшасымен шайбаны бағыттау және қақпаға енгізу. Салауатты өмір салты: «Суық тиюдің алдын алу» — шағын әңгіме.	Гигиеналық дағды: Сырт киім мен аяқ киімді ұқыптап қою, қолды жылыту.	«Таза ауа – сергектік кепілі» атты талқылау.
--	--	---	---

Тексерілді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Желтоқсан Запта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға созу, жоғары көтеру. Бұрылу жаттығулары — денені оңға, солға жай айналдыру. Еңкею — аяқ ұшына қарай еңкею, белді босату. Бұл жаттығулар денені қыздырып, негізгі қимылға дайындық жасайды. Негізгі қимыл Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және түсу. Сатыларды кезекпен басып, екі қолмен мықтап ұстау. Өрмелеу барысында дұрыс тыныс алу және дене салмағын тең ұстау дағдыларын қалыптастыру.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қол саусақтарын қимылдату, жұдырықты ашу-жұму. Қолды шеңбер бойымен айналдыру — иық және білек буындарын дамыту. Омыртқаға жеңіл бұрылу жаттығулары. Негізгі қимыл Тақтай бойымен еңбектеу — денені төмен ұстап, тұрақты қозғалу. Кедергіден аттап өту — аяқ пен дене координациясын дамыту. Ептілік пен қимыл дәлдігін жетілдіру. Қимылды ойын «Жүгір және тоқта» — тәрбиешінің белгісі бойынша тез жүгіріп, бірден тоқтау. Ойын есте сақтау, тыңдау, тез әрекет ету қабілетін дамытады.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеру, иықты айналдыру. Оң және сол тізені кезекпен көтеру. Жеңіл секіру және денені босату жаттығулары. Негізгі қимыл Жіп бойымен жүру (ені 20–25 см, ұзындығы 2 м). Тепе-теңдікті сақтап, сызықтан шықпай жүруге тырысу. Қадамды баяу, нық қоюға үйрету. Қимылды ойын «Тышқандар мен мысық» — балалар «тышқан» болып жүгіреді, «мысық» дегенде тоқтап немесе еңкейіп отырады. Ойын жылдамдықты, реакцияны және қиялды дамытады. Тәрбиесі элементі Таза ауада қысқа қозғалыс ойыны — жеңіл жүгіріс, қармен ойнау.

	Қимылды ойын «Кім жоғары шығады?» — балалар гимнастикалық қабырғаға өрмелеп, белгі бойынша төмен түседі. Ойын батылдықты, ептілікті, өз-өзін жеңуге деген қызығушылықты арттырады. Тәрбиесі элементі Жаттығудан кейін қол мен аяқ бұлшықеттерін жеңіл уқалау. Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен терең дем алып, ауызбен баяу шығару. Гигиеналық дағды Жаттығудан терлеген соң қол мен бетті сүрту. Таза майлықты дұрыс қолдану және орнына қою.	Спорттық жаттығу Шанамен жұптасып сырғанау. Тоқтағанда бір-біріне қолдау көрсету, шананы дұрыс бағыттау. Қауіпсіздік ережесін сақтау. Өзіне-өзі қызмет көрсету Сырт киімді шешіп, ұқыптап ілу. Қолғап, бас киім, шарфты өз орнына қою. Тәртіп пен жинақылыққа тәрбиелеу.	Серуен кезінде тыныс алу жаттығуларын орындау. Салауатты өмір салты «Қысқы серуен пайдалы ма?» атты шағын әңгіме. Таза ауада жүрудің, жылы киінудің, белсенді қозғалыстың денсаулыққа пайдасы жөнінде түсіндіру.
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеудеге және желкеге қою, денені оңға-солға бұру, иықты түзету, тепе-теңдікті сақтау үшін жеңіл еңкею және созылу жаттығулары. Негізгі қимыл: Төрт тағандап еңбектеу, арқан астымен өту, еңбектегенде бағытын өзгертіп қозғалу.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып отыру және тұру, тепе-теңдікті сақтау, денені тік ұстау, баяу және жылдам қарқында отыру-тұру жаттығулары. Негізгі қимыл: Гимнастикалық саты бойымен өрмелеу, екі қолмен дұрыс ұстап көтерілу, қауіпсіздік ережелерін сақтау.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Алақанды жоғары қаратып қолды айналдыру, иықты бұру, денені тік ұстап созылу, қимыл үйлесімділігін дамытуға бағытталған қарапайым қимылдар. Негізгі қимыл: Құрсаудан еңбектеп өту, кедергілер арасымен қозғалу, бағытын өзгертіп еңбектеу. Қимылды ойын: «Жолдан өт!» — белгі бойынша

	Қимылды ойын: «Жел мен бұлт» — айналу, еңкею, қозғалыс бағытын өзгерту, тәрбиеші берген қарқынға бейімделу. Спорттық жаттығу: Шанамен жұппен сырғанау, бағытты басқару, тежеуді реттеп үйрену. Салауатты өмір салты: Суық тиюдің алдын алу, жылы киіну, серуеннен кейін құрғақтық пен жылулықты сақтау жайлы әңгіме.	Қимылды ойын: «Кім тез шығады?» — жарыс элементтерімен, кедергілерден айналып өту немесе белгіленген нүктеге дейін жету. Тәрбиесі элементі: Серуен кезінде терең дем алу, мұрын арқылы дем алып, ауыз арқылы шығару, тыныс ырғағын реттеу.	жүру және тоқтау, бағдаршам түстерін ажырату элементтерін қосуға болады. Мәдени-гигиеналық дағды: Тамақ алдында қол жуу, ас құралдарын дұрыс ұстау және таза сақтау, үстел басында өзін дұрыс ұстау дағдыларын бекіту.
Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды шеңбермен айналдыру, шапалақ соғу, отырып-тұру, аяқты артқа серпу (10 рет). Негізгі қимыл: Бөренеден және құрсаудан аттап өту, кедергілер арасымен жүру. Қимылды ойын: «Кім тез жүгіріп келеді?» — белгі бойынша старт және мәре сызығына жету.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Жұппен арқа мен іш бұлшықеттерін күшейту жаттығулары (10 рет). Негізгі қимыл: Гимнастикалық скамейка бойымен етпеттеп жылжу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Қимылды ойын: «Күн мен түн» — музыка ырғағына сәйкес жүгіру және тоқтау.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол мен иықты айналдыру, созылу, отырып-тұру. Негізгі қимыл: Арқан астынан еңбектеу, құрсауға еңкейіп өту, доппен кедергілер арасымен жүру. Қимылды ойын: «Доп кімге тиді?» — шапшаң әрекет ету және бағытты бақылауға арналған ойын.

	Спорттық элемент: Шанамен еңіске сырғанау және тежеуді үйрену. Гигиеналық дағды: Асхана құралдарын дұрыс ұстау, тамақтану әдебін сақтау.	Спорттық ойын элементі: Хоккей жарысы — екі топ арасында бағыт пен дәлдікке арналған тапсырмалар. Салауатты өмір салты: «Денемізді шынықтырамыз» тақырыбында қысқа сергіту сәті	Спорттық жаттығу: Шанамен төбеден түсу, тежеу және бұрылу техникасын меңгеру.
--	---	--	---

Тексерілді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МҚКК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Желтоқсан 4апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды айналдыру — иық пен білек буындарын қыздыру. Еңкею — алға, оңға, солға. Шапалақтау — ырғақты сезінуге көмектеседі. Отыру және тұру — аяқ бұлшықеттерін нығайту, тепе-теңдік қалыптастыру. Негізгі қимыл Заттарды айналып еңбектеу — бағытты дұрыс сақтауға үйрету. Теңселу — денені қапталға қарай жеңіл қозғау. Тепе-теңдік сақтау — сызық бойымен жүру немесе тұру. Қимылды ойын «Кім тез өтеді?» — балалар кедергілер арасымен жылдам	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға созу. Артқа тарту — кеуде бұлшықеттерін ашу. Шынтақты бүгу — қол буындарын белсендіру. Жеңіл дене бұрылу жаттығулары. Негізгі қимыл Құрсаудан құрсауға аттап өту — қадамды анық қоюға үйрету. Денені айналдыру — қимыл үйлесімділігін арттыру. Жүру бағытын өзгертуге арналған жаттығулар. Қимылды ойын «Күн мен жел» — тәрбиеші «күн» дегенде балалар жүгіреді, «жел» дегенде тоқтайды. Ойын балалардың есту реакциясын және жылдам ойлануын дамытады.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеру. Шапалақтау — ырғақты қозғалыс. Иықты айналдыру — денені қыздыру. Жеңіл секіру немесе тізе көтеру жаттығулары. Негізгі қимыл Орнында баяу айналу — тепе-теңдікті сақтау. Қолды екі жаққа жайып, айналу кезінде денені тік ұстау. Балалардың зейінін шоғырландыруға арналған бақылау жаттығулары. Қимылды ойын «Құстар ұшты» — тәрбиеші «ұшты!» дегенде балалар қолдарын қағып жүгіреді, «қонды!» дегенде тоқтап отыра қалады.

	қозғалып, мәреге жетуге тырысады. Ойын ептілік, жылдамдық және бағдарлау қабілетін дамытады. Спорттық жаттығу Шанамен жеңіл еңіспен сырғанау. Қауіпсіздік ережелерін сақтау, шананы дұрыс бағыттау. Гигиеналық дағды Қолды дұрыс жуудың кезеңдері туралы айту. Тісті тазалау жөнінде қысқа әңгіме: таңертең және кешке тазалау маңыздылығы.	Тәрбиесі элементі Қар үстінде қысқа серуен — аяқ бұлшықеттерін шынықтырады. Таза ауада тыныс алу жаттығулары: терең дем алып, баяу шығару. Өзіне-өзі қызмет көрсету Киімін ретке келтіру: күртені түймелеу немесе ілу. Қолғап пен бас киімді шешіп, орнына қою.	Ойын реакцияны, жылдамдықты, көңілді қозғалысты дамытады. Спорттық жаттығу Шанамен итеріп, бір-бірін сырғанату. Жұптасып жұмыс істеу, бір-біріне көмектесу дағдыларын қалыптастыру. Салауатты өмір салты «Денемізді таза ұстаймыз» атты шағын түсіндіру: Жеке гигиена ережелері, қолды жуу, таза киіну, тіс тазалау маңызы. Серуен соңында тыныс алу жаттығуларымен аяқтау.
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқтың бақайларымен орамалдарды іліп алып басқа орынға қою, аяқ бұлшықеттерін нығайтатын жеңіл тепе-теңдік жаттығулары. Негізгі қимыл: Тақтай бойымен жүру және тепе-теңдікті сақтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Қимылды ойын: «Кім тез жүреді?» — белгіленген бағытпен жүгіру,	Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қолмен таяқ ұстап айналдыру, еңкею, денені тік ұстай отырып қимыл үйлесімділігін дамыту. Негізгі қимыл: Гимнастикалық скамейкадан аттап өту және кері қайту, кедергіні қауіпсіз еңсеру. Қимылды ойын: «Құстар ұшты» — қолдарын қанатша қағып жүгіру, тәрбиеші айтқан белгіге қарай әрекет өзгерту. Тәрбиесі элементі: Қысқа ауада сергіту жаттығулары	Жалпы дамытушы жаттығулар: Өкшемен жүру, аяқ ұшымен айналу, жүру бағытын өзгерту арқылы тепе-теңдікті жетілдіру. Негізгі қимыл: Биіктігі 50 см арқан астымен еңбектеу, еңбектеу бағытын өзгертіп қозғалу. Қимылды ойын: «Көңілді балалар» — музыка ырғағымен қозғалу, музыка тоқтағанда шеңбер құру және тыныш қалып сақтау. Мәдени-гигиеналық дағды: Киімін ілу, үстелді сұрту, қол

	белгі бойынша тоқтау немесе жылдамдықты өзгерту. Спорттық жаттығу: Шанамен биіктіктен түсу және тежеуді меңгеру, дұрыс отыру қалпын сақтау. Салауатты өмір салты: «Қыста денсаулықты қалай сақтаймыз?» тақырыбында әңгіме, жылы киіну, таза ауада серуендеу маңызын түсіндіру.	— терең дем алу, аяқ-қолды сермеу, жеңіл еңкею.	орамалды орнына дәл ілу, заттарды өз орнына жинау.
Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға сүйеніп, кезекпен аяқ көтеру, иық пен арқаны сергіту. Негізгі қимыл: Секіртпемен секіру (10–12 рет), бөренеден аттап жүру. Қимылды ойын: «Қар атыс» — жұмсақ доптармен нысанаға дәл тигізу. Спорттық жаттығу: Мұз үстінде өздігінен сырғанау, аяқ ұшында тежеу. Мәдени-гигиеналық дағды: Дене тазалығы және жеке құралдарды қолдану.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол мен аяқ бұлшықеттерін созу, секіру жаттығулары. Негізгі қимыл: Құрсаудан еңбектеп өту, кедергілер арасымен жүру және айналу. Қимылды ойын: «Жарыс жолы» — эстафеталық элементтері бар ойын. Спорттық жаттығу: Шаңғымен жүрудің бастапқы дағдылары (тепе-теңдік, бұрылу). Салауатты өмір салты: «Қыста да белсенді бол!» қысқаша сергіту сөзі.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды айналдыру, денені бұру, тізені көтеру, жұптық сергіту қимылдары. Негізгі қимыл: Етпеттеп еңбектеу, гимнастикалық қабырғада өрмелеу, кедергіден аттап өту. Қимылды ойын: Ұлттық ойын — «Ақ серек – көк серек» (топтық жарыс). Тәрбиесі элементі: Қол мен мойынға уқалау, тыныс алу жаттығулары.

Тексерілді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

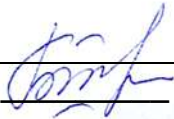
Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Желтоқсан 5апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қол мен аяқ бұлшықеттеріне арналған созылу жаттығулары. Қолды, білекті және иықты айналдыру. Аяқты кезекпен бүгіп-жазу, терең еңкею. Дене икемділігін арттыру және негізгі қимылға дайындау. Негізгі қимыл Кедергілер арасымен жүру — бағытты дәл сақтауға үйрету. Төмен қойылған кедергілерден еңкейіп өту. Жүру барысында тепе-теңдікті бақылау.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеру — кеуде тұсын ашу. Тізені бүгу және жазу — аяқ бұлшықеттерін белсендіру. Басты иіп еңкею — мойын және арқа бұлшықеттерін босату. Қол-аяқ үйлесімділігін дамыту. Негізгі қимыл Биіктікке өрмелеу және қауіпсіз түсу. Өрмелеу кезінде тепе-теңдік сақтау, екі қолмен мықтап ұстау. Қозғалысты ретпен орындауға үйрету. Қимылды ойын «Кім жылдам жүгіреді?» — тәрбиеші белгі бергенде балалар жүгіріп, белгі тоқтағанда қимылды тоқтатады.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға созу. Қолды шеңбер бойымен айналдыру — буындарды ашу. Жеңіл еңкею және иықты қозғалту жаттығулары. Негізгі қимыл Еңбектеу элементтерін қайталау — алға, оңға, солға. Жүру элементтері — баяу қарқында бағытты сақтап жүру. Қимылдарды бірізділікпен орындау. Қимылды ойын «Жел мен бұлт» — тәрбиеші «жел» дегенде айналу, «бұлт» дегенде қолды тербету немесе еңкею. Ойын қиялды, қозғалыс үйлесімділігін және көңіл-күйді арттырады.

	Қимылды ойын «Көңілді балалар» — музыкамен еркін қимылдап жүру, музыка тоқтағанда қатып қалу. Ойын зейінді, есту реакциясын және көңіл-күйді көтереді. Тәрбиесі элементі Қол мен аяққа жеңіл уқалау. Терең тыныс алу және баяу шығару жаттығулары.	Жылдамдық, зейін және есту әрекетін дамытады. Спорттық жаттығу Шанамен сырғанау. Жұппен бір-бірін итеріп жіберу, қауіпсіз қозғалыс ережелерін сақтау. Балалардың серіктеспен әрекеттесу дағдыларын қалыптастыру.	Тәрбиесі элементі Таза ауада сергіту жаттығулары. Дем алу жаттығулары — мұрынмен терең дем алып, ауызбен баяу шығару.
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол мен аяққа арналған затты — доп немесе таяқты пайдаланып созылу, денені тік ұстап жоғары және алға созылу жаттығулары. Негізгі қимыл: Бөренеден аттап өту, тепе-теңдікті сақтау, жүру бағытын өзгертіп қозғалу. Қимылды ойын: «Күн мен түн» — тәрбиеші белгі бергенде жүгіру және тоқтау, қимыл жылдамдығын реттеу. Тәрбиесі элементі: Серуен кезінде жеңіл жүгіру,	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқпен жіпті жинау, өкшемен қапшықты жылжыту, аяқ бұлшықеттерін дамытуға арналған үйлесімді қимылдар. Негізгі қимыл: Еңбектеу, өрмелеу және жүру элементтерін біріктіру, қозғалысты бірізділікпен орындау. Қимылды ойын: «Жел мен жаңбыр» — қолды сермеу, еңкею, қозғалысты үйлестіріп орындау, қарқынға бейімделу. Спорттық жаттығу: Мұз жолмен өз бетінше сырғанау, сырғанау бағытын бақылау және тепе-теңдікті сақтау.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары көтеру, иық пен шынтакты айналдыру, қол буындарын және арқа бұлшықеттерін тәрбиесі. Негізгі қимыл: Кедергілер арасымен жүру, аттап өту, айналу, қозғалыс бағытын өзгерте отырып тепе-теңдікті сақтау. Қимылды ойын: «Кім жылдам?» — балалар жылдам жүгіріп, белгі бойынша тоқтайды, назар мен реакцияны дамыту. Салауатты өмір салты: «Денемізді шынықтырамыз» атты сергіту әңгімесі, дұрыс тыныс алу жаттығулары және денені күтіп ұстау жайлы түсіндіру.

	терең тыныс алып қозғалыс белсенділігін арттыру.		
Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды жоғары көтеру, айналдыру, еңкею, созылу (10–12 рет). Негізгі қимыл: Бөренеден аттап өту, теңселіп жүру, кедергіден секіру және еңкею. Қимылды ойын: «Кім мықты?» — төзімділік пен шапшаңдыққа арналған ойын. Спорттық жаттығу: Шанамен жарысу, мәреге дейін жету. Салауатты өмір салты: «Денсаулық менің байлығым» — қорытынды әңгіме.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол мен аяқ қозғалысын үйлестіру, секіру мен жүгіруді кезектестіру. Негізгі қимыл: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу, доппен кедергілер арасынан жүру. Қимылды ойын: «Күн шықты – күн батты» — ырғағымен қозғалыс. Спорттық жаттығу: Шаңғы немесе мұзда сырғанау жаттығулары.	Жалпы дамытушы жаттығулар: Жалпы дене сергіту жаттығулары, аяқты айқастырып отыру-тұру. Негізгі қимыл: Барлық меңгерілген қозғалыстарды кешенді қайталау. Қимылды ойын: «Қысқы эстафета» — топтық жарыс, секіру, еңбектеу, жүгіру элементтерімен. Тәрбиесі элементі: Тыныс алу, жеңіл уқалау, белсенді демалыс.

Тексерілді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Қаңтар 1апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Кіріспе бөлім Жай жүріс, жеңіл жүгіру. Қол сермеу жаттығулары. Жалпы дамытушы жаттығулар 1. Қол жаттығулары Қолды жоғары көтеріп-түсіру – 6 рет. Қолды айналдыру – 6 рет. 2. Дене жаттығулары Еңкею – 6 рет. Шалқадан оң/сол жаққа бұрылу – 4 рет. Негізгі қимылдар 1. Құрсаулардан құрсауға секіру Құрсаулар қатар қойылады. Балалар бірінен біріне түспей секіреді – 2 айналым.	Жалпы дамытушы жаттығулар (5 минут) 1. Қол жаттығулары Тік тұрып, қолды жоғары көтеру – 6 рет. Қолды жан-жаққа ашып, қайта түсіру – 6 рет. Қолды алға созып, айналдыру – 6 рет. <i>Мақсаты: иық, қол бұлышықеттерін дамыту.</i> 2. Аяқ жаттығулары Аяқты кезекпен бұту – 6 рет. Аяқты тік созып, өкшені көтеру – 6 рет. <i>Мақсаты: аяқ бұлышықеттерін қыздыру.</i> 3. Денені дамыту Шалқадан етпетке ауысу – 3 рет. Етпеттен шалқаюға ауысу – 3 рет.	Кіріспе бөлім Жеңіл жүру, жүгіру. Жалпы дамытушы жаттығулар Отырып аяқпен қапшықты қысу – 6 рет. Білікше бойымен тепе-теңдікпен жүру – 2 рет. Негізгі қимылдар 1. Ілініп тұрған затқа қол тигізіп секіру Балалар кезекпен секіріп, салбырап тұрған ойыншыққа тиеді. 2. Ұзындыққа секіру Балалар старт сызығынан бар күштерімен секіреді. Қимылды ойын – «Кім биікке секіреді?» Жарыс түрінде биікке секіру. Қорытынды бөлім Созылу жаттығулары.

	2. 15–20 см биіктіктен секіру Төсенішке қойылған жіңішке тақтайдан секіру – 4–5 рет. Қимылды ойын – «Тосқауылдан өт» Балалар биіктігі әртүрлі кедергілерден секіріп өтеді. Қорытынды бөлім Жай жүру, тыныс алу жаттығулары.	<i>Мақсаты: арқа, иш бұлшықеттерін нығайту.</i> Негізгі қимылдар 1. Қос аяқпен тұрған орнында секіру (6–8 рет) Балалар алаңда тұрады, қос аяқпен 20–30 см биіктікке секіреді. Тәрбиеші: «Өз орныңнан шықпай жоғары секір!» 2. Алға қарай 2–3 метрге секіріп жылжу (3–4 қайталау) Балалар бір қатарға тұрады. Тәрбиеші сызық сызады: «Сызықтан бастап алға қарай бірнеше рет секіріп жет!» Қимылды ойын – «Қояндар секіреді» Балалар қоян болып, әр бағытқа секіреді. Белгі бойынша тоқтайды немесе қашады. Қорытынды бөлім (2 минут) Баяу жүріс. Терең тыныс алу – 3 рет. Тәрбиеші: «Бүгін бәрің өте жақсы жұмыс жасадыңдар!»	
--	---	--	--

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Балалар сапқа тұрады, терең тыныс алып, денені қыздыру орындалады. Қолды жоғары созып көтерілу. Қолды жанға және алға созу арқылы кеуде бұлшықеттерін ашу. Белге қойылған қолдармен денені оңға-солға бұру. Алға еңкею, арқаны түзу ұстап қайта көтерілу. Тізені кезек бұғу және жазу, жүру барысында қолдың қимылдарын қосу. Негізгі қимыл Қос аяқпен бір орында секіру: аяқтарды бірге ұстап, жеңіл серпілу. Оңға және солға бұрылып секіру: денені жұмсақ бұрып, секіру бағытын өзгерту. 20 см биіктіктен секіру: аласа кедергіден қос аяқпен секіру. Қимылды ойын «Қояндар секіреді» Балалар қоян сияқты жеңіл секіріп қозғалады, тәрбиеші белгі бергенде тоқтап қалады. Ырғақтық жаттығу	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға созу, оңға-солға ауыстыру. Артқа апарып кеуде ашу. Тізерлеп отырып алға еңкею және шалқаю. Шалқасынан жатып қолды созып, етпетінен аунап түсу. Негізгі қимыл Алға ұмтылып секіру: 2–3 метрге созылған сызыққа секіру. Бір аяқпен секіру: оң аяқпен бірнеше секіру, кейін сол аяқпен. Сызықтардан аттап секіру: қатар жатқан сызықтарды қос аяқпен аттап өту. Қимылды ойын «Кім жылдам?» Белгіленген нүктеге дейін секіріп жету арқылы жарысу. Ырғақтық жаттығу Музыкамен жүру, тоқтағанда қимылды тоқтату. Қол сермеуді ырғақпен орындау. Қорытынды Тыныс алу: мұрынмен дем алып, ауызбен шығару. Жеңіл созылу қозғалыстары.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жанға көтеру, баяу түсіру. Денені айналдыру – омыртқа қозғалысын жұмсарту. Тізені жоғары көтеріп жүру. Негізгі қимыл Аяқты бірге қойып секіру. Аяқты алшақ қойып секіру. Орнынан ұзындыққа секіру (70 см шамасында). Қимылды ойын «Түзу жолмен жүр» Балалар сызық ішінде тепе-теңдікті сақтай жүріп өтеді. Ырғақтық жаттығу Музыкамен қолды сермеу, айналу. Ырғақтық секірістерді орындау. Қорытынды Баяу жүріс, терең тыныс алу. Қол мен иықты босаңсыту жаттығулары.
--	--	---	--

	Музыка ырғағына сәйкес қолды жоғары және жанға көтеру. Музыка күшейгенде – жеңіл секіру, бәсеңдегенде – баяу жүру. Қорытынды Баяу тыныс алу, жүректі тыныштандыру. Жеңіл жүру, қолды төмен түсіріп босаңсу.		
Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	I. Жалпы дамытушы жаттығулар 1. Қол жаттығулары: – Қолды желкеге қою, жоғары созу; – Қолды кезек жоғары-артқа сермеу; – Қолды сыртқа және ішке айналдыру. 2. Кеуде жаттығулары: – Алға еңкею, алақанды еденге тигізу; – Қолды жанға жазып, кеудені кең ашу. 3. Арқа жаттығулары: – Стретчинг: қолды алға созып арқа бұлшықетін созу;	I. Жалпы дамытушы жаттығулар 1. Қол жаттығулары: – Қолды жоғары созу; – Қолды айналдыру (алға, артқа); – Қолды жанға жазып сермеу. 2. Кеуде жаттығулары: – Алға еңкею; – Кеудені айналдыра бұру. 3. Арқа жаттығулары: – Арқаға созылу, жауырынды төмен түсіру; – Денені оң–солға бұру. 4. Аяқ жаттығулары: – Аяқты жанға сермеу; – Ұшпен, өкшемен жүру.	I. Жалпы дамытушы жаттығулар 1. Қол жаттығулары: – Қол сермеу; – Қолмен шеңбер сызу. 2. Кеуде жаттығулары: – Алға еңкею; – Қолды екі жаққа созып, кеудені ашу. 3. Арқа жаттығулары: – Стретчинг: арқа бұлшықетін босату; – «Жылан» қозғалысы – денені біртіндеп жоғары көтеру. 4. Аяқ жаттығулары: – Өкшемен жүру;

	– «Мысық–түйе» қозғалысы. 4. Аяқ жаттығулары: – Отырып–тұру (10–12 рет); – Өкшемен және ұшпен жүру. II. Негізгі қимыл: Секіру – Бір орында тұрып алға 3–4 м секіру; – Қос аяқпен заттардың арасымен секіру (арасы 4 м); – Құрсаудан құрсауға секіру (40 см); – Биіктікке секіру (орнынан серпілу). III. Қимылды ойын: «Қапшықты жеткіз» Балалар тізе арасына қапшық қысып, белгіге дейін секіріп барады және қайтады.	II. Негізгі қимыл: Лақтыру және қағып алу – Воланды ракеткамен бағыттап лақтыру; – Допты жоғары лақтырып қағып алу; – Жұппен тұрып доп беру және қабылдау. III. Қимылды ойын: «Кім дәл ұрады?» Нысанаға доп немесе волан лақтыру. IV. Дербес қимыл белсенділігі – Ракеткамен жаттығу; – Допты қабырғаға ұрып қағып алу; – Жеке немесе жұптық жаттығулар.	– Ұшпен жүру; – Отырып–тұру. II. Негізгі қимыл: Жүру және тепе-теңдік – Түзу бағытта жүру; – Жұппен шеңбер бойымен жүру; – Сызық бойымен тепе-теңдік сақтау; – Қолды жанға жайып тепе-теңдікті ұстап тұру. III. Қимылды ойын: «Жолдан қаш!» Белгі бойынша тоқтау, жүгіру, бұрылу. IV. Дербес қимыл белсенділігі – Балалар жүгіру, секіру жаттығуларын еркін орындайды; – Ұлттық ойындарды өздері ұйымдастырады («Ақсерек-көксерек»).
--	--	---	---

	IV. Дербес қимыл белсенділігі – Секіртпемен секіру; – Кедергілер арасымен жүру; – Арқаннан секіру; – Балалар өздері шағын жарыс ойлап табады. V. Қорытынды бөлім – Тыныс алу жаттығулары («гүл – шам»); – Баяу жүру; – Мадақтау.	V. Қорытынды бөлім – Тыныс алу жаттығуы; – Баяу жүру; – Мадақ сөздері.	V. Қорытынды бөлім – Баяу жүру; – Тыныс алу; – Денені босату.
--	---	--	---

Тексерілді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

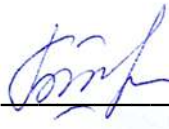
Жоспардың құрылу кезеңі:Қаңтар 2апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Кіріспе бөлім (2–3 минут) Балалар сапқа тұрады. Жай жүріс – 1 айналым. Жеңіл жүгіру – 1 айналым. Қолды алға, артқа сермеу – 4 рет. Жалпы дамытушы жаттығулар (5 минут) 1. Қол жаттығулары Қолды жоғары көтеру – 6 рет. Қолды жан-жаққа ашу – 6 рет. Қолды айналдыру – 4 рет. <i>Мақсаты: иық белдеуін дамыту.</i> 2. Аяқ жаттығулары Аяқты алға сермеу – 6 рет. Аяқ ұшымен көтерілу – 6 рет. 3. Дене жаттығуы Денені оң/солға бұру – 6 рет.	Кіріспе бөлім Шеңбер бойынша жүру. Жүгіру, қалыпқа келу. Жалпы дамытушы жаттығулар 1. Қол жаттығулары Етпетінен жатып қолды алға созу – 4 рет. Қолды жоғары көтеру – 4 рет. 2. Дене жаттығулары Шалқадан етпетке ауысу – 3 рет. Еңкею – 6 рет. Негізгі қимылдар 1. Құрсаулар арасымен секіру Құрсаулар 1 метр аралықпен қойылады. Балалар бірінен біріне секіреді – 2 айналым. 2. Биікке секіріп қол тигізу Салбырап тұрған ойыншықтар.	Кіріспе бөлім Жүріс, жүгіру. Жалпы дамытушы жаттығулар Таяқша бойымен тепе-теңдікпен жүру – 2 рет. Білікше үстімен қосалқы қадаммен өту – 2 рет. Негізгі қимылдар 1. Ұзындыққа секіру Балалар старт сызығынан бар күшін салып секіреді – 3–4 рет. 2. Кедергілер арасымен секіру Шағын кедергілер қойылады. Балалар екі жаққа секіріп өтеді – 2 айналым. Қимылды ойын – «Кедергіден өт» Қорытынды бөлім

	Негізгі қимылдар (8–10 минут) 1. Заттарды айналып секіру Алаңға конустар, ойыншықтар қойылады. Балалар әр затты айналып секіреді – 2 айналым. 2. Сызықтан секіру Жерге сызық сызылады. Балалар қос аяқпен сызықтан секіреді – 6–8 рет. Қимылды ойын – «Секірме жол» (5 минут) Жолақтар қойылады, бала тек секіріп қозғалады. Белгі бойынша тоқтайды, кері жүреді. Ұйымдастырушылық: шапшандық, бағдарлау. Қорытынды бөлім (2 минут) Жай жүріс. Терең тыныс алу – 3 рет.	Балалар жаттығуды 6–8 рет орындайды. Қимылды ойын – «Ұшатын құстар» Балалар орындарынан жоғары секіріп «қанатын қағады». Қорытынды бөлім Жай жүріс. Тыныс қалыпқа келтіру.	Созылу жаттығулары.
--	---	---	----------------------------

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары созу. Алға еңкею – арқа бұлшықеттерін созу. Жеңіл жүгіру – денені қыздыру. Негізгі қимыл Орнынан жоғары секіру. Алға ұмтылып секіру. Секіргішпен қатар секіру – 4–5 рет. Қимылды ойын «Ұшқыштар» Балалар қимыл бағытын өзгертіп, жеңіл жүгіріп, секіріп орындайды. Ырғақтық жаттығу Музыка ырғағымен секіру, қолды көтеру. Қорытынды Тыныс жаттығулары: «гүлді иіскеу». Жүрісті баяулату.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жан-жаққа созу. Дене бұру, айналу. Жеңіл жүру, қадамды үлкейту. Негізгі қимыл Шаңғысыз сырғанауды көрсету – аяқтың сырғанау қозғалысы. Шаңғыны ересекпен бірге кию және шешу. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Қимылды ойын «Ізбен жүру» Балалар шаңғы ізі сызылған жолмен жүреді. Ырғақтық жаттығу Музыкамен сырғанауды бейнелейтін қимылдар. Қорытынды Демді қалпына келтіру, баяу жүріс.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары-төмен қозғалту. Алға-артқа еңкею. Жеңіл жүгіру. Негізгі қимыл Допты жоғары лақтыру және қағып алу. Құрсаудан өту және астынан еңкею. Бір аяқпен секіруді дамыту. Қимылды ойын «Допты қуып жет» Домалаған доптың артынан жүгіріп, оны тоқтату. Ырғақтық жаттығу Музыка ырғағымен допты домалату, жоғары көтеру. Қорытынды Тыныс алу жаттығулары, баяу жүру.
--	--	--	---

Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	I. ЖДЖ – Қолды желкеге қою, жоғары созу; – Қолды кезек артқа сермеу; – Алға еңкею; – Арқаға созылу; – Отырып–тұру; – Ұшпен жүру. II. Негізгі қимыл: Биіктікке секіру – Тік жоғары секіру; – 20 см биіктікке серпіле секіру; – Қолды жоғары сермеп секіру; – Белгіленген нүктеге дейін секіру. III. Қимылды ойын: «Қарлығаш» Балалар белгіленген жерден жоғары секіреді. IV. ДКБ Секіртпемен секіру, өз бетімен жоғары секіру жаттығулары. V. Қорытынды Тыныс алу, денені босату.	I. ЖДЖ – Қолды жанға, жоғары сермеу; – Қолды айналдыру; – Тізені бүкпей еңкею; – Арқаға созылу; – Аяқты сермеу. II. Негізгі қимыл: Лақтыру және қағып алу – Допты дәл бағытқа лақтыру; – Жұппен тұрып допты лақтыру–қағып алу; – Допты еденге соғып қағып алу. III. Қимылды ойын: «Допты кім ұстайды?» IV. ДКБ Доппен еркін жаттығулар, жұптық ойындар. V. Қорытынды Тыныс алу, баяу жүру.	I. ЖДЖ – Қол сермеу; – Денені оң–солға бұру; – Алға еңкею; – Арқаға созылу; – Өкшемен жүру. II. Негізгі қимыл: Тепе-теңдік – Жолақпен жүру; – Тар жолмен жүру; – Қолды жанға созып тепе-теңдік сақтау; – Қарама-қарсы бағытта жүріп, бір-бірімен соғылмау. III. Қимылды ойын: «Тыныш жүр!» IV. ДКБ Тепе-теңдік элементтері бар жеке жаттығулар. V. Қорытынды Тыныс алу.
---	---	--	--

Тексерілді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Қаңтар 3 апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Кіріспе бөлім Жай жүріс, жеңіл жүгіру. Қол сермеу. Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеру – 6 рет. Қолды айналдыру – 6 рет. Аяқты сермеу – 4 рет. Тізені бүгу – 4 рет. Негізгі қимылдар 1. Алға секіру 2–3 метрге алға секіріп өту – 2 айналым. 2. Биіктіктен секіру 15–20 см биіктіктен секіру – 6 рет.	Кіріспе бөлім Жүру, қалыпты қадаммен жүгіру. Жалпы дамытушы жаттығулар Шалқадан етпетке бұрылу – 3 рет. Иықты көтеру – 6 рет. Еңкею – 6 рет. Негізгі қимылдар 1. Құрсаудан құрсауға секіру Балалар құрсаулар арасымен секіреді – 2 айналым. 2. Жоғары секіріп қол тигізу Салбырап тұрған ойыншықтар. 6–8 рет секіру. Қимылды ойын – «Жоғарыға секір!» Қорытынды бөлім	Кіріспе бөлім Жай жүру, саппен тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар Қапшықты аяқпен қысу – 6 рет. Білікше бойымен жүру – 2 рет. Негізгі қимылдар 1. Сызықтан секіру Балалар қос аяқпен сызықтан 10 рет секіреді. 2. Кедергілер арасымен еркін секіру Балалар бағыт пен жылдамдықты өздері таңдап орындайды – 2 айналым. Қимылды ойын – «Қиын жол» Қорытынды бөлім Созылу, тыныс алу.

	Қимылды ойын – «Шеңберден шықпа» Балалар шеңбер ішінде секіреді, белгі бойынша шеңберден шықпай бір орында секіреді. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары.	Жай жүру, тыныс қалыпқа келтіру.	
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеру. Алға еңкею. Тізені бүгу және жазу. Негізгі қимыл Тізерлеп тұрып алға еңкею және шалқаю. Зат ұстап аунап түсу (шалқадан → етпетінен). Сызықтардан аттап секіру. Қимылды ойын «Кім жылдам жетеді?» Балалар белгіленген орынға ең тез секіріп жетуге тырысады. Ырғақтық жаттығу Музыкамен айналу, қол қимылдары. Қорытынды	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды екі жаққа созу. Дене бұру. Музыкамен жүру. Негізгі қимыл Музыка ырғағына қол сермеу. Жеңіл секіру және бұрылу. Музыка тоқтағанда қимылды тоқтату. Қимылды ойын «Музыка тоқтағанда» Ырғақтық жаттығу Бірқалыпты қимылдар, қадам мен қол үйлесімділігі. Қорытынды Босаңсу, тыныс алу жаттығулары.	Жалпы дамытушы жаттығулар Жеңіл жүгіру. Қолды жоғары көтеру, жанға ашу. Созылу жаттығулары. Негізгі қимыл 20–25 см биіктіктен секіру. Ұзындыққа секіру. Секіргішпен жылдам секіру. Қимылды ойын «Жүгір де құтқар» Ырғақтық жаттығу Музыкамен жылдам және баяу қимылдарды алмастыру. Қорытынды Жүрісті баяулату, дем шығару жаттығулары.

	Баяу тыныс алу, аяққа жеңіл массаж.		
Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	I. ЖДЖ – Қолды жоғары созу; – Қолды артқа сермеу; – Алға еңкею; – Белді айналдыру; – 10 рет отырып–тұру. II. Негізгі қимыл: Қос аяқпен секіру – Қос аяқпен алға секіру; – Қос аяқпен жан-жаққа секіру; – Заттар арасымен секіру; – Тізені бүгіп серпілу. III. Қимылды ойын: «Кедергіден өт!» IV. ДКБ Секіртпе, кедергілер арқылы өту, эстафета. V. Қорытынды	I. ЖДЖ – Қолды айналдыру; – Қолды жанға және жоғары сермеу; – Алға–артқа еңкею; – Аяқты жанға сермеу; – Арқаға созылу. II. Негізгі қимыл: Лақтыру – Допты жоғары, алға лақтыру; – Воланды ракеткамен бағыттап ұру; – Нысанаға доп тастау. III. Қимылды ойын: «Нысанаға тигіз!» IV. ДКБ Доппен және ракеткамен жеке жаттығулар. V. Қорытынды Денені босату, тыныс алу.	I. ЖДЖ – Қол сермеу; – Денені оң–солға бұру; – Еңкею; – Өкшемен, ұшпен жүру; – Отырып–тұру. II. Негізгі қимыл: Жүгіру – Түзу бағытта жүгіру; – Бағытты ауыстырып жүгіру; – Белгі бойынша тоқтау; – Баяу және жылдам жүгіруді алмастыру. III. Қимылды ойын: «Жылдам тап!» IV. ДКБ Жүгіру, айналу, шағын жарыстар. V. Қорытынды Тыныс алу.

	Баяу жүру, тыныс алу.		
--	-----------------------	--	--

Тексерілді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

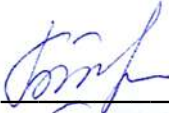
Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Қаңтар 4 апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Кіріспе бөлім Жай жүріс, қол сермеу, жеңіл жүгіру. Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеру – 6 рет. Қолды айналдыру – 6 рет. Аяқ бұлшықеттерін созу – 4 рет. Негізгі қимылдар 1. Ұзақ секіріп жылжу Балалар алаңда 2–3 м аралықты секіріп өтеді. 2. Жолақ бойымен секіру Тар жолақ бойымен тура секіру – 6–8 рет. Қимылды ойын – «Жылдам қояндар» Балалар белгі бойынша тез секіріп жүреді.	Кіріспе бөлім Жай жүріс, жүгіру. Жалпы дамытушы жаттығулар Етпетінен жатып еңкею – 4 рет. Таяқша бойымен жүру – 2 рет. Негізгі қимылдар 1. Биікке секіру Балалар салбыраған ойыншыққа тиеді – 6–8 рет. 2. Құрсаулар арасымен секіру Құрсаудан-құрсауға шапшаң секіру – 2 айналым. Қимылды ойын – «Тиіп өт!» Қорытынды бөлім Босаңсу, тыныс алу.	Кіріспе бөлім Жеңіл жүгіру, қол сермеу. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол, аяқ, бел созу жаттығулары – 6 рет. Білікше бойымен жүру – 2 рет. Негізгі қимылдар 1. Ұзындыққа секіру – 3–4 рет. 2. Кедергілер арасымен еркін секіру – 2 айналым. Қимылды ойын – «Секіргіштер жарысы» Қорытынды бөлім Жай жүріс, терең тыныс алу.

	Қорытынды бөлім Тыныс жаттығулары.		
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жанға көтеру. Дене бұру. Жеңіл жүгіру → баяу жүру. Негізгі қимыл Аяқты бірге қойып секіру. Аяқты алшақ қойып секіру. Құрсауды ішінен және үстінен өтіп орындау. Қимылды ойын «Тордан өт» Ырғақтық жаттығу Музыкаға сәйкес секіру және қол қимылдары. Қорытынды Тыныс алу, денені босаңсыту.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары созу. Дене бұру, айналу. Жүру мен қадамды үлкейту. Негізгі қимыл Шаңғы қозғалысын елестету. Шаңғыны кию және шешу дағдысы. Қатар жүріп қозғалу. Қимылды ойын «Жолмен жүр» Ырғақтық жаттығу Музыкамен сырғанауды бейнелеу. Қорытынды Баяу жүру, тыныс алу.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қол мен аяққа арналған созылу қозғалыстары. Жеңіл жүгіру. Белге, иыққа арналған айналдыру жаттығулары. Негізгі қимыл Қос аяқпен секіру. Ұмтылып секіру. Доппен қимылдар: лақтыру, қағып алу, домалату. Қимылды ойын «Кедергілер жолы» Ырғақтық жаттығу Музыкамен қимылдардың толық кешені. Қорытынды Демді қалпына келтіру, тыныш жүріс.

Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	I. ЖДЖ – Қолды желкеге қою, жоғары созу; – Қолмен шеңбер жасау; – Алға еңкею; – Арқаға стретчинг; – Аяқ жаттығулары: отырып–тұру, өкшемен жүру. II. Негізгі қимыл: Секіру – Қос аяқпен қашықтыққа секіру; – Белгіленген бағытта секіру; – Құрсаудан құрсауға секіру. III. Қимылды ойын: «Секір де жеткіз!» IV. ДКБ Секіртпемен секіру, жеке секіру жаттығулары. V. Қорытынды Демалу жаттығулары.	I. ЖДЖ – Қолды айналдыру; – Денені жанға бұру; – Алға еңкею; – Аяқ сермеу; – Ұшпен жүру. II. Негізгі қимыл: Лақтыру – Допты нысанаға дәл лақтыру; – Жоғары тастап қағып алу; – Жұппен лақтыру. III. Қимылды ойын: «Допты тап!» IV. ДКБ Доппен еркін жаттығулар: жерге соғып қағып алу, бағыттап лақтыру. V. Қорытынды Тыныс алу, денені босату.	I. ЖДЖ – Қол сермеу; – Денені жанға бұру; – Алға еңкею; – Өкшемен, ұшпен жүру; – Отырып–тұру. II. Негізгі қимыл: Тепе-теңдік және жүру – Сызық бойымен жүру; – Тар жолмен жүру; – Жұппен жүру; – Қолды жанға жайып тепе-теңдік сақтау. III. Қимылды ойын: «Тыныш адымда!» IV. ДКБ Балалар өздері тепе-теңдік жаттығуларын таңдап орындайды. V. Қорытынды – Тыныс алу; – Баяу жүру; – Мадақтау.
---	--	---	--

Тексерілді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

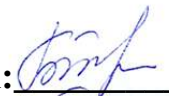
Жоспардың құрылу кезеңі:Ақпан 1 апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Балалар қолдарын жоғары, алға, екі жаққа кезекпен көтеріп, түсіреді. Қолды кеуде тұсында айқастырып, екі жаққа жазады. Отырған қалыпта оңға және солға бұрылады. Жаттығулар 5–6 реттен, бірқалыпты орындалады. Негізгі қимылдар Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Тәрбиешінің белгісі бойынша қайта сапқа тұру. Ырғақтық жаттығулар Таныс жаттығуларды баяу музыка ырғағымен орындау. Қимылды ойын «Кім тез сапқа тұрады?»	Жалпы дамытушы жаттығулар Затты бір қолдан екінші қолға беру. Затты алдына, артына апару, басынан жоғары көтеру. Алға және екі жаққа еңкею. Негізгі қимылдар Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Саптағы арақашықтықты сақтау. Ырғақтық жаттығулар Музыкамен қадамдап жүру және тоқтау. Қимылды ойын «Орныңды тап» Балалар шеңберден сапқа, саптан шеңберге ауысады. Қосымша ойын «Кім мұқият?» Тәрбиешінің қимылын дәл қайталау.	Жалпы дамытушы жаттығулар Шалқасынан жатып аяқты көтеру және түсіру. Аяқтарды кезекпен қозғалту. Отырып құм салынған қапшықты аяқтың бақайларымен қысып ұстау. Негізгі қимылдар Шеңберге тұру, шеңбердегі өз орнын табу. Ырғақтық жаттығулар Қол мен аяқ қимылдарын музыкамен үйлестіру. Қимылды ойын «Шеңберді сақта» Қосымша ойын «Күн мен жаңбыр» Белгіге қарай қозғалыс өзгерту.

	Балалар белгі бойынша өз орнын табады. Қосымша қимылды ойын «Жалаушаны тап» Залда қойылған белгіге жүгіріп бару. Мәдени-гигиеналық дағдылар Тамақ алдында қол жуу, жеке орамалмен сүрту. Сауықтыру-шынықтыру Жеңіл киіммен қозғалу, бөлмені желдету.	Өзіне-өзі қызмет көрсету Киінгенде киімін түзетуге үйрету.	Салауатты өмір салты Қимылдың денсаулыққа пайдасы туралы әңгімелеу.
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға және артқа кең сермеу, қозғалысты толық амплитудада орындау. Қолды иыққа қойып, шынтақтарды айналдыру, иық белдеуін қыздыру. Қолды алға созып, саусақтарды жылдам және баяу қарқында жұму-ашу. Етпетінен жатып басын, иығын, қолдарын көтеріп 5 секунд ұстап тұру. Қатарынан 5–6 рет жартылай отыру, арқа түзу сақталады. Негізгі қимылдар Допты заттардың арасымен дәл бағыттап домалату. Допты бір-біріне төменнен	Жалпы дамытушы жаттығулар Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып отырып-тұру. Тізені бүгу, алға созу, қайта бүгу және түсіру (әр аяқпен кезекпен). Негізгі қимылдар Допты 4–6 метр қашықтыққа дәл лақтыру. Көлденең нысанаға оң және сол қолмен лақтыру. Қимылды ойын «Кім дәл тигізеді?» – жеке және жұптық жарыс. Мәдени-гигиеналық дағдылар Қолды сабынмен дұрыс жуу, тырнақ тазалығын сақтау.	Жалпы дамытушы жаттығулар Жартылай отыруды 6–8 рет орындау. Саусақтарға арналған қарқынды жаттығулар. Негізгі қимылдар Тігінен қойылған нысанаға допты лақтыру. Допты бастан асыра екі қолмен лақтыру және қағып алу. Қимылды ойын «Нысанаға тигіз» – дәлдікке арналған ойын. Дербес қимыл белсенділігі Балалардың өз бетімен доппен түрлі қимыл ойлап табуы.

	лақтыру және екі қолмен қағып алу. Ырғақтық жаттығулар Музыкамен қадамдап жүру, белгі бойынша жылдамдықты өзгерту. Қимылды ойын «Допты дәл жеткіз» – белгіленген жолмен допты жүргізу. Салауатты өмір салты Дене қыздырудың бұлшықетке пайдасы туралы түсіндіру.		
Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды желкеге қойып, шынтақтарды артқа сермеу, иық белдеуін толық ашу. Саусақтарды айқастырып, қолды алға, жоғары көтеру, қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру. Алға еңкейіп, алақандарды еденге тигізу, түзеліп тұру. Қолды тізеге қойып, 8–10 рет отырып-тұру, қозғалысты баяу және жылдам қарқында орындау. Негізгі қимылдар Секіргіштен әртүрлі бастапқы қалыпта аттап жүру қол белде қол жоғары қол желкеде	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды кезекпен жоғары және артқа сермеу. Арқаға арналған стретчинг элементтері бар жаттығулар арқаны созу омыртқаны икемді ету Негізгі қимылдар Кедергілер арқылы 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру жылдам орташа қарқын қарқын ауыстыру Музыкалық-ырғақтық қимылдар Жұппен шеңбер бойымен жүру, қадамды сәйкестендіру.	Жалпы дамытушы жаттығулар Жұппен іш бұлшық еттеріне арналған жаттығулар 5–6 рет шалқасынан тұру тыныс алуды бақылау Негізгі қимылдар Құрсаудан құрсауға қос аяқпен секіру арақашықтық 40 см тепе-теңдікті сақтау Қимылды ойын «Құрсаулар жолы» Салауатты өмір салты Қимылдың күш пен төзімділікті арттыратынын түсіндіру.

	Музыкалық-ырғақтық қимылдар Музыкамен түзу бағытта адымдап жүру, белгі бойынша тоқтау және бұрылу. Қимылды ойын «Кім тез бағдарланады?» – белгі бойынша бағыт ауыстыру. Салауатты өмір салты Таңертеңгі жаттығудың дене бітіміне әсері туралы әңгіме.	Қимылды ойын «Кедергіден өт» Мәдени-гигиеналық дағдылар Жаттығудан кейін қолды, бетті жуу қажеттігін түсіндіру.	
--	---	---	--

Тексерілді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Ақпан 2апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Таяқтың, білікшенің бойымен қосалқы қадаммен жүру. Қолды жоғары көтеру және түсіру. Негізгі қимылдар Қайта сапқа тұру. Ырғақтық жаттығулар Музыкамен жүру, бұрылу. Қимылды ойын «Бағдаршам» Қосымша ойын «Тез тоқта» Музыка тоқтағанда қозғалысты тоқтату. Мәдени-гигиеналық дағдылар Қолды, бетті, құлақты дұрыс жуу.	Жалпы дамытушы жаттығулар Балалар қолдарын жоғары көтеріп, түсіреді, кейін жан-жаққа жаяды. Затты (доп, таяқша) басынан жоғары көтеріп, қайта төмен түсіреді. Отырып оңға және солға бұрылып, затты бір қолдан екінші қолға береді. Жаттығулар 6–8 реттен орындалады, дұрыс тыныс алуға көңіл бөлінеді. Негізгі қимылдар Саптан шеңберге және шеңберден сапқа қайта тұру. Балалар көзбен бағдарлау арқылы өз орнын табуға үйренеді. Ырғақтық жаттығулар Музыка ырғағымен жүру, тоқтау, бұрылу қимылдарын орындау. Қимылды ойын «Тез орын тап» Музыка тоқтағанда балалар белгіленген орынға тұрады.	Жалпы дамытушы жаттығулар Шалқасынан жатып аяқтарды кезекпен көтеру және түсіру. Аяқтарды созып, босатып қозғалтуды орындау. Отырып құм салынған қапшықты аяқтың бақайларымен қысып ұстау. Негізгі қимылдар Саптағы арақашықтықты сақтай отырып қозғалу. Бірінің артынан бірі жүру. Ырғақтық жаттығулар Музыкамен аяқ қимылдарын үйлестіру. Қимылды ойын «Бағдаршам» Жасылда жүру, сарыда дайындалу, қызылда тоқтау. Қосымша ойын «Күн мен түн» Белгіге қарай қозғалысты өзгерту.

		Қосымша қимылды ойын «Кім мұқият?» Тәрбиешінің қимылын дәл қайталау. Мәдени-гигиеналық дағдылар Қол жуғаннан кейін орамалды орнына ілу, қолды толық құрғату. Сауықтыру-шынықтыру Жеңіл киіммен қозғалу, бөлмені желдету.	Салауатты өмір салты Қозғалыстың денсаулыққа пайдасын әңгімелеу. Сауықтыру-шынықтыру Таза ауада серуен кезіндегі белсенді қозғалыс.
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды айналдыру, сермеу, қозғалысты біркелкі орындау. Етпетінен жатып қол мен аяқтың қарсы қозғалысын жасау. Негізгі қимылдар Допты бір-біріне бастан асыра лақтыру, қағып алу. Қимылды ойын «Қақпаға гол сал» – нысана арқылы дәл лақтыру. Сауықтыру-шынықтыру Жалаңаяқ әртүрлі жолдармен жүру (жалпақ табанның алдын алу).	Жалпы дамытушы жаттығулар Жартылай отыруды баяу және жылдам қарқында орындау. Негізгі қимылдар Допты кедергілер арқылы бастан асыра лақтыру (2 м). Қимылды ойын «Кім жылдам, кім дәл?» – жылдамдық пен дәлдікті біріктіру. Мәдени-гигиеналық дағдылар Тісті дұрыс тазалау кезеңдерін қайталау.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға созып, саусақтарды күшпен ашу-жұму. Негізгі қимылдар Допты жоғары лақтырып, қатарынан 3–4 рет қағып алу. Спорттық жаттығу Шанамен бір-бірін сырғанату, қауіпсіздік ережесін сақтау. Салауатты өмір салты Белсенді қимылдың жүрек пен өкпеге әсері.

Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды желкеге қойып, шынтақтарды артқа сермеу, иық белдеуін ашу. Саусақтарды айқастырып, қолды алға және жоғары көтеру, қолды ішке-сыртқа бұру. Алға еңкейіп, алақандарды еденге тигізу, 5–6 секунд ұстап тұру. Қолды тізеге қойып, 8–10 рет отырып-тұру, қозғалысты баяу және жылдам қарқында орындау. Негізгі қимылдар Құрсаудың ішінен әртүрлі тәсілмен еңбектеп өту – алға еңбектеу – жанымен еңбектеу – бұрылып еңбектеу Қозғалысты дәл және қауіпсіз орындау. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Музыкамен түзу бағытта адымдап жүру, белгі бойынша тоқтау және қайта қозғалу. Қимылды ойын «Кім епті?» Балалар кедергілерден өту жылдамдығы мен дәлдігін көрсетеді.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды кезекпен жоғары және артқа көтеру. Арқаға арналған стретчинг элементтері – арқаны созу – омыртқаны икемді ету Етпетінен жатып иық пен қолды көтеру, 6–8 секунд ұстап тұру. Негізгі қимылдар Құрсаудан құрсауға қос аяқпен секіру Арақашықтық – 40 см Тепе-теңдікті сақтай отырып орындау. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Жұппен шеңбер бойымен жүру, кадамды бірдей орындау. Қимылды ойын «Құрсаулар жолы» Секіру мен бағыт сақтауды талап ететін ойын. Мәдени-гигиеналық дағдылар Жаттығудан кейін терді сүрту, қолды жуу қажеттігін бекіту.	Жалпы дамытушы жаттығулар Жұппен іш бұлшық еттеріне арналған жаттығулар – шалқасынан жатып 6–8 рет денесін көтеру – тыныс алуды бақылау Аяқ бақайларына арналған жаттығулар – табанды нығайту – жалпақ табандылықтың алдын алу Негізгі қимылдар Кедергілер арқылы 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру – орташа қарқын – жылдам қарқын Қарқынды өз бетінше реттеу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Музыкамен жүру, жүгіру, белгі бойынша бағыт ауыстыру. Қимылды ойын «Жылдам әрі төзімді» Балалардың төзімділігі мен жылдамдығын дамытуға арналған ойын. Спорттық ойын элементтері Баскетбол элементтері – допты кеуде тұсынан екі қолымен лақтыру – допты оң және сол қолмен алып жүру Салауатты өмір салты Қозғалыс пен төзімділіктің денсаулыққа әсері туралы әңгіме.
---	---	--	---

	Салауатты өмір салты Қимыл кезінде дұрыс тыныс алудың маңызы туралы түсіндіру.		
--	---	--	--

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

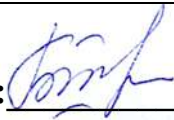
Жоспардың құрылу кезеңі:Ақпан Запта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды кезекпен жоғары көтеру, айналдыру. Қолды алға созып, қайта түсіру. Алға және екі жаққа еңкею. Негізгі қимылдар Шеңбер бойымен жүру және жүгіру элементтері. Шеңбердегі өз орнын сақтау. Ырғақтық жаттығулар Музыка ырғағымен айналу, тоқтау. Қимылды ойын «Қимылды қайтала» Балалар тәрбиеші көрсеткен қимылды қайталайды. Қосымша ойын «Айна» Жұппен жұмыс, бір-бірінің қимылын қайталау. Мәдени-гигиеналық дағдылар Киімін ұқыпты ұстау, орындыққа дұрыс қою.	Жалпы дамытушы жаттығулар Шалқасынан жатып аяқтарды көтеру, түсіру. Қолды жан-жаққа сермеу. Негізгі қимылдар Сапта қозғалу, белгі бойынша тоқтау. Ырғақтық жаттығулар Музыкамен қадамдап жүру. Қимылды ойын «Қояндар секіреді» Балалар екі аяқпен секіреді. Қосымша ойын «Аю қалай жүреді?» Қорбандап жүру арқылы қимылды жеткізу. Мәдени-гигиеналық дағдылар Тісті таңертең және кешке тазалау қажеттігін бекіту.	Жалпы дамытушы жаттығулар Білікшенің бойымен қосалқы қадаммен жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Негізгі қимылдар Шеңберге қайта тұру, орнын тез табу. Ырғақтық жаттығулар Музыкамен баяу жүру және тоқтау. Қимылды ойын «Кім жылдам?» Белгіленген нысанаға тез жету. Спорттық жаттығу Шанамен бір-бірін сырғанату. Өзіне-өзі қызмет көрсету Ас ішу құралдарын дұрыс қолдану.

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға және артқа кең сермеу, қозғалысты бірқалыпты орындау. Қолды иыққа қойып, шынтақтарды айналдыру, иық белдеуін қыздыру. Қолды алға созып, саусақтарды кезекпен тез және баяу жұму-ашу. Етпетінен жатып басын, иығын, қолдарын алға созып көтеріп, 5–6 секунд ұстап тұру. Қатарынан 6–8 рет жартылай отыру, тізе мен арқаның дұрыс қалпы сақталады. Негізгі қимылдар Допты оң және сол қолымен кезекпен нысанаға лақтыру. Допты бір-біріне бастан асыра лақтыру және қағып алу. Ырғақтық жаттығулар Музыка ырғағымен жүру, жүгіру, белгі бойынша жылдамдықты өзгерту. Қимылды ойын «Допты ұстап қал»	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды айналдыру және сермеу, қозғалысты кең орындау. Жартылай отыруды секіру элементімен біріктіру. Тізені бүгіп, алға созу, қайта бүгу және түсіру (әр аяқпен). Негізгі қимылдар Құрсауларды бір-біріне дәл бағыттап домалату. Допты заттардың арасымен домалату. Ырғақтық жаттығулар Музыкамен айналу, тоқтау, қайта қозғалу. Қимылды ойын «Құрсаудан өткіз» Допты құрсау арқылы дәл өткізу. Қосымша ойын «Айна» Жұппен жұмыс, бір-бірінің қимылын дәл қайталау.	Жалпы дамытушы жаттығулар Етпетінен жатып басын, иығын, қолдарын көтеру, ұстау уақытын ұлғайту. Саусақ пен білезікке арналған күштік жаттығулар. Негізгі қимылдар Допты кедергілер арқылы бір қолмен лақтыру. Допты жоғары лақтырып, екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Ырғақтық жаттығулар Музыкамен қадамдап жүру және секіру. Қимылды ойын «Кім дәл және тез?» Нысанаға лақтыру арқылы жарысу. Спорттық жаттығу Шанамен төбешіктен сырғанау, төмен түскенде тежеу тәсілдерін сақтау.

	Балалар допты қағып алып, келесі ойыншыға тез жеткізеді. Қосымша ойын «Кім жылдам бағыт өзгертеді?» Белгі бойынша қозғалыс бағытын ауыстыру. Салауатты өмір салты Қимыл белсенділігінің төзімділік пен күшті арттыратыны туралы әңгіме.	Мәдени-гигиеналық дағдылар Тамақтану әдебін сақтау, майлықты дұрыс қолдану.	
Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды желкеге қойып, шынтақтарды артқа жіберу, иық белдеуін толық ашу. Саусақтарды айқастырып, қолды алға және жоғары көтеру, қолды ішке-сыртқа бұру. Алға еңкейіп, алақандарды еденге тигізу, түзеліп тұру. Қолды тізеге қойып, 8–10 рет отырып-тұру, қозғалысты өз бетінше қарқынмен орындау. Негізгі қимылдар Секіргіштен әртүрлі бастапқы қалыпта аттап жүру – қол белде – қол жоғары – қол желкеде Қол қалпын өзгерте отырып, секіру қарқынын реттеу.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды кезекпен жоғары және артқа сермеу. Арқаға арналған стретчинг жаттығулары – омыртқаны созу – арқаны бос ұстау Етпетінен жатып иық пен қолды көтеру, 6–8 секунд ұстап тұру. Негізгі қимылдар Құрсаудың ішінен әртүрлі тәсілмен еңбектеп өту – алға – жанымен – бұрылып Қозғалысты дәл және баяу орындау. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Жұппен шеңбер бойымен жүру, қадамды сәйкестендіру.	Жалпы дамытушы жаттығулар Жұппен іш бұлшық еттеріне арналған жаттығулар – шалқасынан жатып 6–8 рет денесін көтеру – тыныс алуды бақылау Аяқ бақайларына арналған жаттығулар – жалпақ табандылықтың алдын алу. Негізгі қимылдар Құрсаудан құрсауға бір аяқпен және қос аяқпен секіру Арақашықтық – 40 см Тепе-теңдікті сақтау. Қимылды ойын «Құрсаулар жолы» Қозғалыс дәлдігін талап ететін ойын. Спорттық жаттығу Мұз жолымен өз бетінше сырғанау Қауіпсіздік ережесін сақтау.

	Музыкалық-ырғақтық қимылдар Музыкамен түзу бағытта адымдап жүру, белгі бойынша тоқтау және оңға, солға бұрылу. Қимылды ойын «Кім тез бағдарланады?» Белгі бойынша қозғалыс бағытын тез өзгерту. Салауатты өмір салты Белсенді қимылдың көңіл-күйге әсері туралы әңгіме.	Қимылды ойын «Кім епті?» Кедергілерден тез әрі дұрыс өту. Мәдени-гигиеналық дағдылар Жаттығудан кейін терді сүрту, қолды жуу қажеттігін түсіндіру.	
--	---	--	--

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

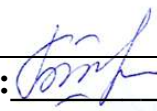
Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Ақпан 4апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары, алға көтеру және түсіру. Қолды кеуде тұсында айқастырып жазу. Негізгі қимылдар Сапта және шеңберде өз орнын табу. Ырғақтық жаттығулар Музыкамен жүру, бұрылу. Қимылды ойын «Кім тез сапқа тұрады?» Қосымша ойын «Белгіге жет» Салауатты өмір салты Дене белсенділігінің маңызы.	Жалпы дамытушы жаттығулар Аяқ бақайларымен қапшықты қысып ұстау, түсіру. Негізгі қимылдар Саптағы қозғалысты сақтау. Ырғақтық жаттығулар Музыкамен қимылды үйлестіру. Қимылды ойын «Көңілді қимылдар» Спорттық жаттығу Биік емес төбеден шанамен сырғанау. Мәдени-гигиеналық дағдылар Үстел басында мәдениетті тамақтану.	Жалпы дамытушы жаттығулар Алдыңғы сабақтарда үйренген жаттығуларды өз бетінше орындау. Негізгі қимылдар Сапқа тұру және шеңбер құруды қайталау. Ырғақтық жаттығулар Музыкамен еркін қозғалу. Қимылды ойын «Көңілді старт» Жүру, жүгіру, бұрылу элементтері. Салауатты өмір салты Қимыл, демалыс және ұйқының пайдасы туралы қорытынды әңгіме.

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға-артқа сермеу, қозғалыс амплитудасын арттыру. Жартылай отыруды 8–10 рет орындау. Негізгі қимылдар Доппен барлық лақтыру түрлерін кешенді орындау (төменнен, бастан асыра, нысанаға). Ырғақтық жаттығулар Музыкамен қозғалыс бағытын өзгерту. Қимылды ойын «Көңілді старт» Эстафеталық жарыс, жүгіру, лақтыру элементтері. Салауатты өмір салты Дене белсенділігі мен ұйқының өзара байланысы.	Жалпы дамытушы жаттығулар Саусақтарға, аяқ бақайларына арналған күрделі жаттығулар. Тепе-теңдікке арналған жаттығулар. Негізгі қимылдар Допты жоғары лақтырып, қағып алғаннан кейін қозғалысты жалғастыру. Ырғақтық жаттығулар Музыкамен еркін қимыл композициясы. Қимылды ойын «Доппен көшбасшы» Жетекші рөлді орындау, ойын ережесін сақтау. Спорттық жаттығу Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Мәдени-гигиеналық дағдылар Сыртқы келбетін бақылау, тазалықты сақтау.	Жалпы дамытушы жаттығулар Балалардың таңдауы бойынша барлық таныс жаттығуларды орындау. Негізгі қимылдар Доппен меңгерілген әрекеттерді біріктіріп орындау. Ырғақтық жаттығулар Музыкамен еркін қозғалу, тыныс алуды реттеу. Қимылды ойын «Спортшылар сайысы» Топтық жарыс, көшбасшылық пен ұйымшылдықты дамыту. Өзіне-өзі қызмет көрсету Құралдарды жинау, жуу, тәртіпке келтіру. Сауықтыру-шынықтыру Тыныс алу жаттығулары, бұлшықетті босаңсыту.
--	---	---	---

Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға-артқа кең сермеу. Қолды иыққа қойып, шынтақтарды айналдыру. Алға еңкейіп, алақандарды еденге тигізу. 8–10 рет отырып-тұру, қозғалыс сапасына мән беру. Негізгі қимылдар Кедергілер арқылы 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру – жылдам қарқын – орташа қарқын Қарқынды өз бетінше реттеу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Музыкамен қозғалыс бағытын өзгерту. Қимылды ойын «Көңілді старт» Жүгіру, секіру, еңбектеу элементтері бар эстафета. Салауатты өмір салты Қозғалыс пен төзімділіктің байланысы.	Жалпы дамытушы жаттығулар Саусақтарға арналған күрделі жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар – өкшені көтеру – табанды нығайту. Негізгі қимылдар Гимнастикалық скамейка бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыру. Спорттық ойын элементтері Баскетбол – допты оң және сол қолмен алып жүру – кеуде тұсынан дәл лақтыру. Қимылды ойын «Көшбасшы команда» Ереже сақтай отырып ойнау. Мәдени-гигиеналық дағдылар Өз сыртқы келбетін бақылау, ұқыптылық.	Жалпы дамытушы жаттығулар Балалардың таңдауы бойынша барлық таныс жаттығуларды орындау. Қимылдарды өз бетінше реттеу. Негізгі қимылдар Доппен барлық меңгерілген қимылдарды кешенді орындау – лақтыру – қағып алу – алып жүру – нысанаға дәлдеу. Қимылды ойын «Спортшылар сайысы» Топтық жарыс, дербестік, ұйымшылдық. Дербес қимыл белсенділігі Балалардың өздігінен ойын ұйымдастыруы. Салауатты өмір салты Денсаулық, қозғалыс және көңіл-күй арасындағы байланыс туралы қорытынды.
---	---	---	---

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Наурыз 1апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолдарын алдына және басынан жоғары көтеріп, артына апарып шапалақтау (6–8 рет). Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарды жоғары қарату (6 рет). Қолды кезекпен көтеру-түсіру (8 рет). Саусақтарды қозғалту, жұму және ашу (8–10 рет). Допты бір-біріне басынан жоғары беру (5–6 рет). Оңға-солға бұрылу (6 рет). Аяқ ұшына көтерілу, аяқты алға қою (6–8 рет). Терең тыныс алу жаттығулары (мұрынмен дем алып, ауызбен шығару – 3–4 рет). Негізгі қимылдар	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға созып, алақанды жоғары қарату (6–8 рет). Қолды жанға созу (6 рет). Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру (6–8 рет). Саусақ жаттығулары: саусақтарды ашу-жұму, кезекпен бұғу (8–10 рет). Допты артқа беру (5–6 рет). Аяқты жан-жаққа қою, бастапқы қалыпқа келу (6–8 рет). Аяқ ұшына көтерілу (6 рет). Негізгі қимылдар Шеңбер бойымен бірқалыпты жүгіру (30–40 секунд). 10–15 метрге жылдам жүгіру (2–3 рет). Бағытты өзгертіп жүгіру. Допты төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру (4–5 рет). Қимылды ойын	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеріп шапалақтау (6–8 рет). Қолды алға созып, бастапқы қалыпқа келу (6 рет). Саусақпен жаттығу: саусақтарды ашу-жұму, кезекпен бұғу (8–10 рет). Аяқты артқа қою, бастапқы қалыпқа келу (6–8 рет). Аяқ ұшына көтерілу (6 рет). Негізгі қимылдар «Жыланша» жүгіру (кедергілер арасымен ирелендеп жүгіру). Допты жоғары лақтыру және қағып алу (4–5 рет). Допты жерге соғып, қайта қағып алу. Қимылды ойын «Допты түсірме». Балалар допты бір-біріне беріп, жерге түсірмеуге тырысады. Ойын барысында ептілікке, зейінге және үйлесімді қимыл жасауға үйретіледі. Спорттық жаттығу

	Бірқалыпты жүгіру (30–40 секунд). Алаңның бір жағынан екінші жағына тура бағытта жүгіру. Белгі бойынша тоқтап жүгіру. Допты екі қолмен кеуде тұсынан 1,5 м қашықтыққа лақтыру (4–5 рет). Қимылды ойын «Белгіге дейін жүгір». Белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіріп бару. Белгі берілгенде тоқтау немесе кері қайту. Ойын барысында ережені сақтау үйретіледі. Мәдени-гигиеналық дағдылар Тамақ алдында қол жуу реттілігін үйрету: қолды сулау, сабындау, алақан мен саусақ арасын ысқылау, шаю, сүлгімен құрғату. Тазалық сақтаудың маңызы түсіндіріледі. Өзіне-өзі қызмет көрсету Киімді дұрыс шешу. Киімді орындыққа немесе арнайы сөреге жинап қою. Аяқкиімді ретімен орналастыру. Салауатты өмір салты Жүгірудің жүрек пен өкпеге пайдалы екені түсіндіріледі.	«Қуып жет». Балалар белгі бойынша бірін-бірі қуып жетуге тырысады. Ойын барысында жылдамдықты арттыруға, бағытты өзгертуге, ережені сақтауға үйретіледі. Мәдени-гигиеналық дағдылар Тісті таңертең және кешке тазалау қажеттілігі түсіндіріледі. Тісті дұрыс тазалау реттілігі көрсетіледі: тіс щеткасына паста жағу, жоғары-төмен қимылмен тазалау, ауызды шаю. Өзіне-өзі қызмет көрсету Тарақты дұрыс қолдану. Шашты ұқыпты тарау, тарақты өз орнына қою дағдылары қалыптастырылады. Салауатты өмір салты Таза ауаның денсаулыққа пайдасы туралы әңгіме жүргізіледі. Таза ауада ойнау мен серуендеудің маңызы түсіндіріледі. Сауықтыру Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен терең дем алып, ауызбен баяу шығару (3–4 рет). Қолды жоғары көтеріп дем алу, төмен түсіріп дем шығару. Сергіту сәтін ұйымдастыру. .	Оңға және солға бұрылып велосипед тебу. Тепе-теңдікті сақтау, қауіпсіздік ережесін сақтау дағдылары бекітіледі. Гигиена Қолды сабынмен дұрыс жуу реттілігі қайталанады: қолды сулау, сабындау, алақан мен саусақ арасын ысқылау, шаю, құрғату. Өзіне-өзі қызмет Қасықты дұрыс ұстау. Тамақты төкпей ішу, ұқыптылық сақтау дағдылары қалыптастырылады. Салауатты өмір салты Қозғалыстың денсаулыққа оң әсері түсіндіріледі. Күнделікті қимыл-қозғалыс жасау қажеттілігі айтылады. Сауықтыру Серуен кезінде қозғалыс ойындары ұйымдастырылады. Таза ауада еркін жүгіру, секіру, қимылды жаттығулар орындау. Тыныс алу жаттығуларын жасау
--	--	--	---

	Қимыл-қозғалыстың денені шынықтыратыны және денсаулықты нығайтатыны айтылады. Сауықтыру-шынықтыру Таза ауада серуендеу (10–15 минут). Сыртта қимылды ойындар ұйымдастыру. Табиғатты бақылау. Тыныс алу жаттығуларын орындау		
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Сапқа тұру. Доппен қимылды ойын Балаларды сапқа дұрыс тұруға, арақашықтық сақтауға үйрету. Доппен жаттығу арқылы қол бұлшықеттерін дамыту. I. Кіріспе бөлім (5 минут) Балаларды сапқа тұрғызу. Сәлемдесу. Педагог балалардың сыртқы келбетін тексереді (аяқ киім, киім ыңғайлылығы). Жаттығулар: – Жай жүріс – Аяқ ұшымен жүру – Өкшемен жүру – Жеңіл жүгіру Тыныс алу жаттығуы.	Сапқа тұру. Құрсаумен жаттығу Сапқа дұрыс тұруды бекіту. Құрсаумен жаттығу арқылы икемділік пен тепе-теңдікті дамыту. I. Кіріспе бөлім (5 минут) Сапқа тұру. Сәлемдесу. Сыртқы келбетін тексеру. Жаттығулар: – Жай жүріс – Аяқ ұшымен жүру – Өкшемен жүру – Жеңіл жүгіру Тыныс алу жаттығуы. II. Жалпы дамытушы жаттығулар (8–10 минут) 1. Қолды жоғары көтеру – төмен түсіру. 2. Қолды екі жаққа созып айналдыру.	Сапқа тұру. Секіргішпен ойын Мақсаты: Сапқа дұрыс тұруды бекіту. Секіргіш арқылы аяқ бұлшықеттерін дамыту. I. Кіріспе бөлім Жай жүріс, жүгіру, тыныс алу. II. Жалпы дамытушы жаттығулар 1. Саусақ жаттығулары. 2. Қол айналдыру. 3. Бұрылу. 4. Еңкею. 5. Аяқ көтеру. III. Негізгі қимыл Шеңберге тұру. Орнында айналу. Оңға, солға бұрылу.

	II. Жалпы дамытушы жаттығулар (8–10 минут) 1. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу (6–8 рет). 2. Қол білектерін айналдыру. 3. Қолды кеудеге қою – оңға, солға бұрылу. 4. Қол белде – оңға, солға еңкею. 5. Тізені бүгіп, кезек аяқ көтеру. Педагог дұрыс орындалуын бақылайды. II. Негізгі қимыл Бір-бірден сапқа тұру. Шеңберге тұру. Оңға, солға бұрылу. Орнында айналу. Қауіпсіздік ережесі түсіндіріледі. V. Қимылды ойын: «Допты бер де отыр» Зейінділік пен ұжымдық әрекетті қалыптастыру. Ойын шарты: Балалар шеңберге тұрады. Педагог допты береді. Белгі бойынша балалар допты бір-біріне береді. Допты алған бала отырады. Доп толық	3. Қол белде – оңға, солға бұрылу. 4. Алға еңкею. 5. Орнында жеңіл секіру. III. Негізгі қимыл Бір-бірден сапқа тұру. Екеуден қатарға тұру. Шеңберге қайта тұру. Ара қашықтық сақтау. IV. Қимылды ойын: «Құрсаудан өт» Икемділік пен ептілікті дамыту. Ойын шарты: Құрсаулар тізбектеліп қойылады. Балалар кезекпен құрсаудың ішінен секіріп немесе еңкейіп өтеді. Ережесі: – Құрсауды құлатпау – Кезекті сақтау – Жүгірмеу V. Ырғақтық жаттығу Музыкамен марш жасау, қолды жоғары-төмен қозғау. VI. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Қауіпсіздік ережесін еске салу.	IV. Қимылды ойын: «Секіргішпен секіру» Балалар жеке-жеке секіреді. Белгіге дейін секіріп барып, кері қайтады. Ережесі: арақашықтық сақтау. V. Ырғақтық жаттығу Музыкамен жеңіл секіру. VI. Қорытынды Тыныс алу жаттығулары.
--	---	---	--

	айналып шыққанша жалғасады. Ырғақтық жаттығу (3–4 минут) Музыка ырғағымен: – Қол шапалақтау – Аяқпен ырғақ жасау – Жеңіл айналу VI. Қорытынды бөлім (3 минут) Тыныс алу жаттығулары. Сабақты қорытындылау.		
Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Кеуде бұлшықеттерін дамыту. Допты жоғарыдан беру Кеуде бұлшықеттерін дамыту. Допты жоғарыдан бір-біріне дұрыс беру дағдысын қалыптастыру. I. Кіріспе бөлім (5 минут) Сапқа тұру. Сәлемдесу. Жай жүріс, аяқ ұшымен, өкшемен жүру. Жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары. II. Жалпы дамытушы жаттығулар (10 минут)	Гимнастикалық қабырға жаттығулары Арқа, кеуде бұлшықеттерін күшейту. Дене қалпын түзету. I. Кіріспе бөлім (7 минут) Жүру, жүгіру, тыныс алу. II. Жалпы дамытушы жаттығулар (6–8 рет) 1. Қолды жоғары көтеру – төмен түсіру. 2. Қолды екі жаққа созу. 3. Бұрылу. 4. Еңкею. 5. Орнында секіру.	Допты бір қолмен қағып алу Допты жоғары лақтыру және бір қолмен (оң және сол) қағып алу дағдысын қалыптастыру. Қол күшін, координацияны дамыту. I. Кіріспе бөлім (7 минут) Сапқа тұру, сәлемдесу. Сыртқы келбетін тексеру. Жүру: – Жай жүріс (1 мин) – Қолды жоғары көтеріп жүру – Аяқ ұшымен жүру – Өкшемен жүру Жеңіл жүгіру (1 мин). Тыныс алу: 4 рет.

	1. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. 2. Қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. 3. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып екі жаққа созу. 4. Алға еңкейіп, алақанды еденге тигізу. 5. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру. III. Негізгі қимыл Допты екі қолымен басынан асыра бір-біріне лақтыру (арақашықтық 1,5–2 метр). Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. Қауіпсіздік: – Арақашықтық сақтау – Бір-бірінің алдына шықпау IV. Қимылды тапсырма Допты жіптің үстінен лақтыру және қағып алу. V. Салауатты өмір салты элементі (3 минут) Әңгіме: «Дұрыс тамақтану дегеніміз не?»	III. Негізгі қимыл (гимнастикалық қабырға) 1. Қабырғаға қарап тұрып, рейканы ұстап алға еңкею (6 рет). 2. Арқамен сүйеніп, рейкадан ұстап, аяқты кезек бүгу (6 рет). 3. Аяқты тік көтеру (6 рет). 4. Отырып алға еңкею (6 рет). Әдістемелік нұсқау: Қол таймауы керек. Тізе түзу. IV. Қимылды тапсырма Допты қабырғаға лақтырып, екі қолмен қағып алу (6–8 рет). V. СӨС Тақырып: Жүрек және оның қызметі – Жүрек соғысын сезіну. – Жүтіруден кейінгі өзгеріс. VI. Қорытынды Тыныс алу. Баяу жүру.	II. Жалпы дамытушы жаттығулар (әрқайсысы 6–8 рет) □ Қолды алға созып, саусақты ашу-жұму. □ Қол білектерін айналдыру. □ Қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. □ Қол желкеде – кеудені жазу. □ Алға еңкею, алақанды еденге тигізу. □ Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру. Әдістемелік нұсқау: Арқа тік, қозғалыс баяу әрі бақылаумен. III. Негізгі қимыл (12–15 минут) 1. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу – 6 рет. 2. Допты жоғары лақтыру және оң қолмен қағып алу – 6 рет. 3. Сол қолмен қағып алу – 6 рет. 4. Допты жіп үстінен лақтыру және бір қолмен қағып алу – 4–6 рет. Әдістемелік нұсқау: Лақтыру кезінде қол толық
--	---	---	--

	Пайдалы тағамдар туралы талқылау. VI. Қорытынды Тыныс алу жаттығулары. Мадақтау.		жазылады. Қағып алу кезінде саусақтар ашық. IV. Қимылды тапсырма «Қолды ауыстыр» ойыны Педагог белгі береді — балалар қай қолмен қағып алатынын тез ауыстырады. V. Салауатты өмір салты (5 минут) Тақырып: Су мен ауа – денсаулық кепілі – Таза ауаның пайдасы – Суды жеткілікті ішу VI. Қорытынды Баяу жүру. Тыныс алу. Мадақтау.
--	---	--	---

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Наурыз 2апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеріп, артына апарып шапалақтау (6–8 рет). Қолды төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу. Аяқтың ұшына көтерілу (6–8 рет). Қолды жанға созу, бастапқы қалыпқа келу (6 рет). Терең тыныс алу жаттығулары (3–4 рет). Негізгі қимылдар 20 метрге дейін жылдам жүгіру (2–3 рет). Белгі бойынша тоқтау. Допты оң қолмен 2 метр қашықтыққа лақтыру (4–5 рет). Допты қағып алу жаттығулары.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға созу (6–8 рет). Қолды жанға созу (6 рет). Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру (6–8 рет). Саусақ жаттығулары: саусақтарды ашу-жұму, кезекпен бүгу (8–10 рет). Аяқ ұшына көтерілу (6 рет). Терең тыныс алу жаттығулары (3–4 рет). Негізгі қимылдар 50 секунд баяу жүгіру. Бағытты өзгертіп жүгіру. Допты тік нысанаға лақтыру (4–5 рет). Допты қағып алу жаттығулары. Қимылды ойын «Қасқыр мен қоян». Балалар белгі бойынша қашып, ұстатпауға тырысады. Ойын барысында	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру (6–8 рет). Қолды жанға созып, бастапқы қалыпқа келу (6 рет). Аяқты артқа қою, бастапқы қалыпқа келу (6–8 рет). Аяқ ұшына көтерілу (6 рет). Саусақтарды ашу-жұму жаттығулары (8–10 рет). Терең тыныс алу жаттығулары (3–4 рет). Негізгі қимылдар Допты еденге соғып, қайта қағып алу (4–5 рет). Допты заттардың арасымен домалату. Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру. Қимылды ойын «Мәреге жет». Балалар белгі бойынша берілген бағытпен жүгіріп, мәреге бірінші болып

	Қимылды ойын «Тез орын ауыстыр». Белгі бойынша балалар орындарын жылдам ауыстырады. Жылдамдыққа, зейінге және тәртіп сақтауға үйретіледі. Гигиена Қолды жуған соң таза сүлгімен немесе бірреттік майлықпен мұқият кұрғату. Қолды кұрғақ ұстаудың маңызы түсіндіріледі. Өзіне-өзі қызмет Киімді дұрыс кию реттілігі үйретіледі. Түймені тағу, сыдырманы салу, киімді ұқыпты кию дағдылары қалыптастырылады. Салауатты өмір салты Су ішудің ағзаға пайдасы түсіндіріледі. Судың денсаулықты нығайтуға, сергектік сақтауға көмектесетіні айтылады. Сауықтыру Ауада серуен ұйымдастырылады. Таза ауада еркін қозғалу, жеңіл жүгіру, қимылды ойындар өткізу. Тыныс алу жаттығуларын орындау.	жылдамдыққа, ептілікке және зейінге үйретіледі. Гигиена Майлықты дұрыс қолдану үйретіледі. Тамақтан кейін ауызды және қолды майлықпен сүрту дағдылары қалыптастырылады. Өзіне-өзі қызмет Шанышқыны дұрыс қолдану. Тамақты ұқыпты жеу, қауіпсіздік ережесін сақтау дағдылары бекітіледі. Салауатты өмір салты Демалыс пен ұйқының маңызы түсіндіріледі. Уақытында ұйықтау мен тынығудың денсаулыққа пайдасы айтылады. Сауықтыру Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен терең дем алып, ауызбен баяу шығару (3–4 рет). Қолды көтеріп дем алу, түсіріп дем шығару. Сергіту жаттығуларын орындау.	жетуге тырысады. Жылдамдыққа, ептілікке және ережені сақтауға үйретіледі. Гигиена Құлақты және бетті таза сумен жуу. Жуыну кезінде ұқыптылық сақтау, жеке тазалықтың маңызын түсіндіру. Өзіне-өзі қызмет Киімдегі олқылықты түзету (түймені салу, жағасын түзету). Киімді ұқыпты ұстау дағдыларын қалыптастыру. Салауатты өмір салты Аурудың алдын алу туралы түсіндіру. Тазалық сақтау, дұрыс тамақтану, қозғалыс белсенділігі және уақытылы демалудың маңызы айтылып түсіндіріледі. Сауықтыру Серуен ұйымдастыру. Таза ауада еркін қозғалу, жеңіл жүгіру, қимылды ойындар өткізу. Тыныс алу жаттығуларын орындау.
--	---	---	--

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Сапқа тұру. Допты нысанаға дәлдеу Балаларды сапқа дұрыс тұруға, арақашықтық сақтауға үйретуді жалғастыру. Допты нысанаға лақтыру арқылы дәлдік пен қол бұлшықеттерін дамыту. I. Кіріспе бөлім (5 минут) Балаларды сапқа тұрғызу. Сәлемдесу. Педагог балалардың спорттық киімдерінің ыңғайлылығын тексереді. Жаттығулар: – Жай жүріс – Аяқ ұшымен жүру – Өкшемен жүру – Жеңіл жүгіру (бағыт ауыстырып) Тыныс алу жаттығуы: Қол жоғары – дем алу, қол төмен – дем шығару (3–4 рет). II. Жалпы дамытушы жаттығулар (8–10 минут) 1. Қолды алға созып, саусақтарды ашу-жұму (6–8 рет). 2. Қол білектерін айналдыру.	Сапқа тұру. Табан жаттығулары Балалардың сапқа тұру дағдысын бекіту. Жалпақ табандылықтың алдын алу, табан бұлшықеттерін шынықтыру. I. Кіріспе бөлім (5 минут) Сапқа тұру. Сәлемдесу. Жаттығулар: – Жай жүріс – Аяқ ұшымен жүру – Өкшемен жүру – Жеңіл жүгіру Тыныс алу жаттығулары. II. Жалпы дамытушы жаттығулар (8–10 минут) 1. Қолды жоғары көтеру – төмен түсіру. 2. Қолды айналдыру. 3. Қол белде – бұрылу. 4. Алға еңкею. 5. Орнында жеңіл секіру. III. Негізгі қимыл Шеңберге тұру. Орнында айналу. Бағыт бойынша жүру. IV. Қимылды ойын: «Жалаң аяқ жолмен жүру»	Сапқа тұру. Бағытты бағдарлау Кеңістікті бағдарлау қабілетін дамыту. Сапта дұрыс бұрылуды бекіту. I. Кіріспе бөлім Сапқа тұру. Жай жүріс, жүгіру. Тыныс алу жаттығулары. II. Жалпы дамытушы жаттығулар 1. Саусақ жаттығулары. 2. Қол айналдыру. 3. Бұрылу. 4. Еңкею. 5. Аяқ көтеру. III. Негізгі қимыл Бір-бірден сапқа тұру. Белгі бойынша оңға, солға бұрылу. Орнында айналу. IV. Қимылды ойын: «Бағытты тап» Зейін мен кеңістікті бағдарлауды дамыту. Ойын шарты: Педагог «оңға», «солға», «алға», «артқа» деп бағыт береді. Балалар сол бағытта қозғалады.
--	---	---	---

	3. Қолды екі жаққа созып айналдыру. 4. Қол белде – оңға, солға бұрылу. 5. Тізені бүгіп, кезек аяқ көтеру. Педагог дұрыс қалыпқа назар аударады. III. Негізгі қимыл Бір-бірден сапқа тұру. Екеуден қатарға тұру. Шеңберге тұру. Белгі бойынша оңға, солға бұрылу. Қауіпсіздік ережесі: – Допты тек белгі бойынша лақтыру – Бір-бірінің алдына шықпау IV. Қимылды ойын: «Допты дәлде»Дәлдікке, нысананы көздеп лақтыруға үйрету. Ойын шарты: Белгіленген сызықтан балалар допты себетке немесе құрсауға лақтырады. Әр балаға 2–3 мүмкіндік беріледі. Ережесі: – Белгі сызығынан аспау – Кезекпен лақтыру – Допты бір-біріне лақтырмау	Табан бұлшықеттерін дамыту, шынықтыру. Ойын шарты: Балалар арнайы массаж жолақтарымен немесе тегіс емес бетпен жалаң аяқ жүреді. Ережесі: – Жүгірмеу – Бірінің артынан бірі жүру – Итермеу Қауіпсіздік: Жолақ тайғақ болмауы тиіс. V. Ырғақтық жаттығу Музыкамен баяу марш. VI. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Ауыз шаю ережесін еске салу.	Ережесі: – Белгіні мұқият тыңдау – Қателеспеу – Итермеу V. Ырғақтық жаттығу Музыкамен шеңбер бойымен жүру. VI. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Сабақты қорытындылау.
--	--	--	---

	Педагог әрекеті: Балалардың дұрыс тұрып лақтыруына көңіл бөледі. V. Ырғақтық жаттығу (3–4 минут) Музыкамен: – Қолды жоғары-төмен қозғау – Аяқпен ырғақ жасау – Жеңіл айналу VI. Қорытынды бөлім (3 минут) Тыныс алу жаттығулары. Сабақты қорытындылау. Белсенді балаларды мадақтау.		
Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	I. Кіріспе бөлім Жай жүріс (1 минут). Жеңіл жүгіру (1 минут). Жүру кезінде қолды жоғары көтеріп, тыныс алу жаттығуларын орындау. Сапқа тұру, назар аударту. II. Жалпы дамытушы жаттығулар (6–8 рет) 1. Қолды жоғары-төмен көтеру. 2. Оңға-солға бұрылу.	Кеуде жаттығулары кешені Кеуде және арқа бұлшықеттерін нығайту. I. Кіріспе бөлім Жай жүріс (1 минут). Жеңіл жүгіру (1 минут). Қолды жоғары көтеріп, тыныс алу жаттығулары. Сапқа тұру, денені жаттығуға дайындау. II. Жалпы дамытушы жаттығулар (6–8 рет)	I. Кіріспе бөлім Жай жүріс (1 минут). Жеңіл жүгіру (1 минут). Қолды жоғары көтеріп, тыныс алу жаттығулары. Сапқа тұру, назар аударту. II. Жалпы дамытушы жаттығулар (6–8 рет) 1. Қолды алға және артқа айналдыру. 2. Оңға-солға бұрылу. 3. Алға еңкею, бастапқы қалыпқа келу.

	3. Алға еңкею, бастапқы қалыпқа келу. 4. Отырып-тұру. 5. Орнында екі аяқпен секіру. III. Негізгі қимылдар 1. Допты заттар арасымен домалату (4 м) – 6 рет. 2. Допты екі қолмен жүргізу – 6 рет. 3. Допты лақтырып, алға жылжып барып қағып алу (4–5 м) – 6 рет. Әдістемелік нұсқау: Доп денеден алшақ кетпеуі тиіс. Көз допта болуы керек. Қимылдар үйлесімді және қауіпсіз орындалуы қажет. IV. Қимылды ойын «Кедергіден өт». Балалар доппен кедергілер арасымен жарысады. Жылдамдық пен ептілікке баулу, ережені сақтау. V. Қорытынды бөлім	Қолды алға көтеріп, оңға және солға бұрылу. Қолды желкеге қойып, кеудені жазу. Алға еңкейіп, алақанды аяқ ұшына тигізу. Қолды артқы жағынан айқастырып көтеру. Отырып, алға еңкею. Тізерлеп тұрып, алға еңкею. Әдістемелік нұсқау: Қимылдар біркелкі орындалуы тиіс. Тыныс алу дұрыс сақталуы қажет (еңкейгенде дем шығару, жазылғанда дем алу). III. Негізгі қимыл Допты екі қолмен басынан асыра 2 м қашықтыққа лақтыру – 6–8 рет. Лақтыру кезінде аяқтың арасы иық деңгейінде, дене тік ұсталуы қажет. IV. Қимылды ойын «Кім алысқа?» — допты дәлдікпен және алысқа лақтыру. Жарыс элементтері арқылы балалардың қызығушылығын арттыру. «Дұрыс тамақтану пирамидасы». Күнделікті ас мәзірі туралы әңгіме жүргізу. Пайдалы тағамдарды таңдау	4. Аяқты алға көтеру (кезекпен). 5. Орнында секіру. Қимылдар біркелкі, тыныс алу дұрыс орындалуы тиіс. III. Негізгі қимылдар 1. Допты жіп үстінен лақтыру – 6 рет. 2. Допты бір қолмен қағып алу – 6 рет. 3. Допты қабырғаға лақтырып, қайта қағып алу – 6 рет. Лақтыру кезінде көз допта, қимыл дәл әрі үйлесімді орындалуы қажет. IV. Қимылды ойын «Дәл түсір» — допты жіптен жоғары дәл өткізу. Балалар дәлдікке және зейінге жаттығады. V. Таза ауадағы серуен Күнделікті қозғалыстың пайдасы туралы қысқаша әңгіме жүргізіледі. Таза ауада еркін қозғалу, жеңіл ойындар ұйымдастыру.
--	--	--	--

	Баяу жүру. Тыныс алу жаттығулары. Балаларды мадақтау, қорытынды жасау.	және теңгерімді тамақтанудың маңызын түсіндіру. VI. Қорытынды бөлім Баяу жүру. Тыныс алу жаттығулары. Қорытынды жасап, балаларды мадақтау.	VI. Қорытынды бөлім Баяу жүру. Тыныс алу жаттығулары. қорытындылау, мадақтау.
--	---	--	--

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Наурыз Запта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Балалар сапта тұрып, қолдарын алдына созып, басынан жоғары көтеріп, артына апарып шапалақтайды. Қолды жан-жаққа созып, алақандарын жоғары қаратады. Қол саусақтарын жылдам ашып-жұму арқылы ұсақ моторика дамытылады. Оңға-солға бұрылу омыртқа икемділігін арттырады. Аяқтың ұшына көтерілу және аяқты алға қою арқылы тепе-теңдік сақтауға үйретіледі. Негізгі қимылдар Балалар тура бағытта 15–20 метрге жылдам жүгіреді. Белгі бойынша тоқтап, қайта жүгіру арқылы зейін дамытылады. Допты оң және	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға және жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату (6–8 рет). Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру (6–8 рет). Саусақпен ұсақ заттарды теру арқылы ұсақ моториканы дамыту. Саусақтарды ашу-жұму, кезекпен бұгу (8–10 рет). Аяқты жан-жаққа қою, бастапқы қалыпқа келу (6–8 рет). Аяқты артқа қою арқылы аяқ бұлшықеттерін дамыту (6–8 рет). Аяқ ұшына көтерілу (6 рет). Негізгі қимылдар Шеңбер бойымен бірқалыпты жүгіру. 50–60 секунд баяу қарқынмен тоқтамай жүгіру. Бағытты өзгертіп жүгіру. Допты кеуде тұсынан тік нысанаға	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды басынан жоғары көтеріп, артына апарып шапалақтау (6–8 рет). Саусақтарды қозғалту, ашу-жұму (8–10 рет). Оңға-солға бұрылу (6 рет). Аяқтың ұшына көтерілу (6–8 рет). Аяқты артқа қою, бастапқы қалыпқа келу (6–8 рет). Терең тыныс алу жаттығулары (3–4 рет). Негізгі қимылдар «Жыланша» жүгіру (кедергілер арасымен ирелендеп жүгіру). Допты еденге соғып, қайта қағып алу (4–5 рет). Допты заттардың арасымен домалату. Бағытты өзгертіп жүгіру. Қимылды ойын «Допты жеткіз». Балалар допты белгіленген орынға дейін

	сол қолмен 2–3 метр қашықтыққа лақтырады. Қимылды ойын «Кім жылдам?». Белгіленген жерге дейін жүгіріп барып, кері қайтады. Ойын барысында балалар бір-біріне кедергі жасамауды үйренеді. Мәдени-гигиеналық дағдылар Жуынғаннан кейін қолды, бетті құрғатып сүрту дағдысы бекітіледі. Өзіне-өзі қызмет көрсету Киімінің түймесін салу және шешу дағдылары жаттықтырылады. Салауатты өмір салты Жүгіру кезінде дұрыс тыныс алу керектігі түсіндіріледі. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Таза ауада қимылды ойын ұйымдастырылады.	(1–1,5 м) лақтыру (4–5 рет). Допты қағып алу жаттығулары. Қимылды ойын «Белгі бойынша тоқта». Балалар еркін жүгіреді, белгі берілгенде бірден тоқтайды. Зейін, жылдам әрекет ету және ережені сақтау дағдылары қалыптастырылады. Мәдени-гигиеналық дағдылар Тамақтану кезінде ас қасық пен майлықты дұрыс қолдану үйретіледі. Тамақты төкпей ішу, ауызды майлықпен сүрту дағдылары бекітіледі. Өзіне-өзі қызмет көрсету Тамақтанғаннан кейін ыдысты орнына қою. Ұқыптылық пен жауапкершілікке тәрбиелеу. Салауатты өмір салты Дұрыс тамақтанудың денсаулыққа пайдасы түсіндіріледі. Пайдалы тағамдарды тұтыну, дәрумендердің ағзаға қажеттілігі туралы әңгіме жүргізіледі. Сауықтыру шаралары Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен терең дем алып, ауызбен баяу шығару (3–4 рет). Қолды көтеріп дем алу, түсіріп дем шығару. Баяу жүру арқылы тынысты қалпына келтіру.	домалатып апарады. Ептілікке, жылдамдыққа және ережені сақтауға үйретіледі. Мәдени-гигиеналық дағдылар Сабынды дұрыс қолдану дағдысы бекітіледі: қолды сулау, сабындау, алақан мен саусақ арасын мұқият ысқылау, шаю және құрғату. Өзіне-өзі қызмет көрсету Киіміндегі олқылықтарды байқау және түзету (түймені салу, жағасын түзету). Ұқыптылық дағдылары қалыптастырылады. Салауатты өмір салты Аурудың алдын алу туралы әңгіме жүргізіледі. Тазалық сақтау, дұрыс тамақтану, қимыл-қозғалыс және уақытылы демалудың маңызы түсіндіріледі. Сауықтыру Серуен кезінде қимылды жаттығулар ұйымдастырылады. Таза ауада еркін жүгіру, секіру, қозғалыс ойындарын ойнау. Тыныс алу жаттығуларын орындау.
--	--	--	---

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Сапқа тұру. Жылдамдықты дамыту Балаларды сапқа дұрыс тұруға, арақашықтық сақтауға үйретуді жалғастыру. Жүгіру арқылы жылдамдық пен ептілікті дамыту. I. Кіріспе бөлім (5 минут) Балаларды сапқа тұрғызу. Сәлемдесу. Сыртқы келбетін тексеру. Жаттығулар: – Жай жүріс – Аяқ ұшымен жүру – Өкшемен жүру – Бағыт ауыстырып жеңіл жүгіру Тыныс алу жаттығуы (3–4 рет). II. Жалпы дамытушы жаттығулар (8–10 минут)	Сапқа тұру. Дәлдікке арналған ойын Допты нысанаға дәл тигізу арқылы көз мөлшерін, қол бұлшықеттерін дамыту. I. Кіріспе бөлім (5 минут) Сапқа тұру. Жай жүріс, аяқ ұшымен жүру, өкшемен жүру. Жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары. II. Жалпы дамытушы жаттығулар (8–10 минут) 1. Қолды жоғары көтеру – төмен түсіру. 2. Қолды айналдыру. 3. Қол белде – бұрылу. 4. Алға еңкею. 5. Тізені бүгіп, аяқ көтеру. III. Негізгі қимыл	Сапқа тұру. Шапшаңдықты дамыту Жүгіру арқылы шапшаңдық пен төзімділікті дамыту. I. Кіріспе бөлім Сапқа тұру. Жай жүріс. Бағыт ауыстырып жүгіру. Тыныс алу жаттығулары. II. Жалпы дамытушы жаттығулар 1. Саусақ жаттығулары. 2. Қол айналдыру. 3. Бұрылу. 4. Еңкею. 5. Орнында секіру. III. Негізгі қимыл Бір-бірден сапқа тұру. Екеуден қатарға тұру. Белгі бойынша бұрылу.

	1. Қолды алға созып, саусақтарды ашу-жұму (6–8 рет). 2. Қол білектерін айналдыру. 3. Қолды екі жаққа созып айналдыру. 4. Қол белде – оңға, солға бұрылу. 5. Орнында жеңіл секіру. Педагог дене қалпына назар аударады. ІІІ. Негізгі қимыл Бір-бірден сапқа тұру. Екеуден қатарға тұру. Шеңберге тұру. Белгі бойынша оңға, солға бұрылу. Қауіпсіздік: – Жүгіру кезінде бір-біріне соқтығыспау – Белгіден аспау ІV. Қимылды ойын: «Допты қуып жет» Мақсаты: Жылдамдық пен зейінді дамыту. Ойын шарты: Педагог допты алға қарай домалатады. Белгі бойынша	Шеңберге тұру. Орнында айналу. Белгі бойынша оңға, солға бұрылу. ІV. Қимылды ойын: «Құрсауға дәл түс» Мақсаты: Дәлдік пен ептілікті дамыту. Ойын шарты: Белгіленген жерден балалар допты құрсаудың ішіне лақтырады. Ережесі: – Белгіден аспау – Кезек сақтау – Допты жоғары емес, алға қарай лақтыру Қауіпсіздік: Бір-бірінің алдында тұрмау. V. Ырғақтық жаттығу Музыкамен марш, қол шапалақтау. VI. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Сабақты қорытындылау.	ІV. Қимылды ойын: «Кім жылдам?» Мақсаты: Шапшаңдық пен төзімділікті дамыту. Ойын шарты: Белгі бойынша балалар белгіленген жерге дейін жүгіріп барып, кері қайтады. Ережесі: – Белгіге дейін ғана жүгіру – Кезек сақтау – Бір-бірін итермеу V. Ырғақтық жаттығу Музыкамен жеңіл жүру. VI. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Мадақтау.
--	---	---	--

	балалар допты қуып жетіп, ұстап әкеледі. Ережесі: – Белгі бойынша ғана жүгіру – Бір-бірін итермеу – Допты дұрыс ұстау Педагог әрекеті: Жүгіру техникасын бақылау. V. Ырғақтық жаттығу (3–4 минут) Музыкамен жеңіл жүру, қолды жоғары-төмен қозғау. VI. Қорытынды бөлім (3 минут) Тыныс алу жаттығулары. Белсенді балаларды мадақтау.		
Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Нысанаға дәл лақтыруды жетілдіру Қапшықты, асықты нысанаға дәл лақтыру дағдысын бекіту. Көз мөлшерін, қол күшін дамыту. I. Кіріспе бөлім (7 минут) Сапқа тұру, сәлемдесу. Сыртқы келбетін тексеру. Жүру: – Жай жүріс – Аяқ ұшымен	Гимнастикалық қабырға. Аяқ көтеру Арқа, іш бұлшықеттерін нығайту. Дене қалпын түзету. I. Кіріспе бөлім Жүру, жүгіру, тыныс алу. II. Жалпы дамытушы жаттығулар (6–8 рет) 1. Қолды жоғары-төмен көтеру. 2. Бұрылу.	Лақтыру және алға жылжып қағып алу Қозғалыс үйлесімділігін дамыту. I. Кіріспе бөлім Жүру, жүгіру. II. Жалпы дамытушы жаттығулар (6–8 рет) 1. Саусақ жаттығулары. 2. Қол айналдыру. 3. Бұрылу. 4. Алға еңкею.

	– Өкшемен – Қолды жоғары көтеріп жүру Жеңіл жүгіру (1–2 мин). Тыныс алу (4 рет). II. Жалпы дамытушы жаттығулар (әрқайсысы 6–8 рет) □ Қолды алға созып, саусақтарды ашу-жұму. ▢ Қол білектерін айналдыру. ▤ Қолды жоғары көтеріп жан-жаққа бұрылу. ▥ Қол желкеде – кеудені жазу. ▧ Алға еңкею, алақанды еденге тигізу. ▨ Отырып алға еңкею. Әдістемелік нұсқау: Қимыл біркелкі, тыныс дұрыс. III. Негізгі қимыл (12–15 минут) 1. Құм салынған қапшықты 2–2,5 м нысанаға лақтыру – 6 рет. 2. Асықты дәлдеу – 6 рет. 3. Бір қолмен (оң/сол) лақтыру – 6 рет.	3. Еңкею. 4. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру. 5. Орнында секіру. III. Негізгі қимыл (гимнастикалық қабырға) 1. Қабырғаға қарап рейкадан ұстап алға еңкею – 6 рет. 2. Арқамен сүйеніп тұрып, аяқты кезек бұғу – 6 рет. 3. Аяқты тік көтеру – 6 рет. 4. Тізерлеп тұрып алға еңкею – 6 рет. Әдістемелік нұсқау: Қол берік ұстайды. Қимыл баяу. IV. Қимылды тапсырма Допты басынан асыра лақтыру (2 м) — 6–8 рет. V. СӨС Тақырып: Күн тәртібі және демалыс – Уақытында ұйықтау – Уақытында тамақтану VI. Қорытынды	5. Отырып-тұру. III. Негізгі қимыл 1. Допты лақтыру және алға жылжып екі қолмен қағып алу (4–5 м) – 6 рет. 2. Допты заттар арасымен жүргізу (4 м) – 6 рет. 3. Бір қолмен қағып алу – 6 рет. IV. Қимылды тапсырма «Кім шапшаң?» — доппен эстафета. V. СӨС Тақырып: Көңіл-күй және денсаулық – Жақсы көңіл-күйдің пайдасы – Ашуды қалай басқару VI. Қорытынды Тыныс алу. Мадақтау.
--	--	--	---

	4. Допты қабырғаға лақтыру және қағып алу – 6 рет. Қауіпсіздік: Балалар бір сызықта тұрады. Белгісіз лақтырмау. IV. Қимылды тапсырма «Кім мерген?» — дәлдік жарысы. V. Салауатты өмір салты (5 минут) Тақырып: Науқасқа қамқорлық – Ауырған адамға шуламау – Көмектесу – Жанашырлық таныту VI. Қорытынды Баяу жүру. Тыныс алу. Мадақтау.	Тыныс алу. Баяу жүру.	
--	--	----------------------------------	--

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Наурыз 4апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға, жанға, жоғары созу (6–8 рет). Қолды төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу. Саусақтарды жұму-ашу, кезекпен бұғу (8–10 рет). Оңға-солға бұрылу (6 рет). Алға еңкею, бастапқы қалыпқа келу (6 рет). Аяқты алға қою (6–8 рет). Аяқты жанға қою (6–8 рет). Терең тыныс алу жаттығулары (3–4 рет). Негізгі қимылдар 20 метрге дейін жылдам жүгіру (2–3 рет). Белгі бойынша тоқтау және бағыт өзгерту. Допты көлденең нысанаға	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға және артқа айналдыра сермеу (6–8 рет). Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру (6 рет). Саусақ жаттығулары: саусақтарды ашу-жұму, кезекпен бұғу (8–10 рет). Аяқты артқа қою, бастапқы қалыпқа келу (6–8 рет). Аяқ ұшына көтерілу (6 рет). Терең тыныс алу жаттығулары (3–4 рет). Негізгі қимылдар Қарқынды өзгертіп жүгіру (жылдам-баяу, 40–60 секунд). Белгі бойынша тоқтау және қайта жүгіру. Допты тік нысанаға (1,2 м биіктік) лақтыру (4–5 рет). Допты қағып алу жаттығулары.	Жалпы дамытушы жаттығулар Барлық қол жаттығулары (алға, жанға, жоғары созу, айналдыру) кешенді түрде орындалады (6–8 рет). Саусақ жаттығулары: ашу-жұму, кезекпен бұғу (8–10 рет). Оңға-солға бұрылу, алға еңкею (6 рет). Аяқты алға, жанға, артқа қою (6–8 рет). Аяқ ұшына көтерілу (6 рет). Тыныс алу жаттығулары (3–4 рет). Негізгі қимылдар Жүгірудің бірнеше түрі біріктіріледі: тура бағытта, шеңбер бойымен, «жыланша» жүгіру. Қарқынды өзгертіп жүгіру (жылдам-баяу). Допты лақтыру, домалату және қағып алу тапсырмалары

	төменнен екі қолмен лақтыру (4–5 рет). Допты домалату және қағып алу жаттығулары. Қимылды ойын «Тез жина». Белгі бойынша балалар шашылған заттарды тез жинап, белгіленген орынға қояды. Жылдамдыққа, ұйымшылдыққа және ережені сақтауға үйретіледі. Мәдени-гигиеналық дағдылар Тісті тазалау тәртібі еске түсіріледі: тіс щеткасына паста жағу, жоғары-төмен қимылмен тазалау, ауызды шаю. Тазалықтың маңызы түсіндіріледі. Өзіне-өзі қызмет көрсету Өз шкафындағы заттарды реттеу. Киім мен жеке заттарды ұқыпты орналастыру дағдылары қалыптастырылады. Салауатты өмір салты Дене жаттығуларының пайдасы түсіндіріледі. Күнделікті қозғалыстың денсаулықты нығайтатыны айтылады. Сауықтыру	Қимылды ойын «Қасқыр мен қоян». Балалар бағыттарын ауыстырып, жылдам қимылдап қашады. Жылдамдық, ептілік және ережені сақтау дағдылары дамиды. Мәдени-гигиеналық дағдылар Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдылары бекітіледі. Қасықты дұрыс ұстау, тамақты төкпей ішу, майлық қолдану ережелері қайталанады. Өзіне-өзі қызмет көрсету Қол орамалды дұрыс пайдалану. Қолды, ауызды ұқыпты сүрту және орамалды өз орнына қою дағдылары қалыптастырылады. Салауатты өмір салты Ұйқының маңызы туралы түсіндіріледі. Уақытында ұйықтаудың және жеткілікті демалудың денсаулыққа пайдасы айтылады. Сауықтыру Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен терең дем алып, ауызбен баяу шығару (3–4 рет). Қолды көтеріп дем алу, түсіріп дем шығару. Баяу жүру арқылы тынысты қалпына келтіру.	біріктіріліп орындалады (4–5 рет). Қимылдарды үйлесімді орындауға жаттықтыру. Қимылды ойын «Эстафета». Балалар топпен жарысады. Кезекпен жүгіріп, тапсырманы орындап, келесі балаға береді. Ұйымшылдыққа, жылдамдыққа және ережені сақтауға үйретіледі. Мәдени-гигиеналық дағдылар Барлық меңгерілген гигиеналық дағдылар қайталанады: қол жуу, тіс тазалау, майлық қолдану, тазалық сақтау. Өзіне-өзі қызмет көрсету Өз бетімен киіну-шешіну дағдылары тексеріледі. Киімді ұқыпты бүктеу және орнына қою дағдылары бекітіледі. Салауатты өмір салты Денсаулықты сақтау жолдары қорытындыланады. Дұрыс тамақтану, қозғалыс белсенділігі, тазалық сақтау, жеткілікті ұйқы және таза ауада серуендеудің маңызы еске түсіріледі. Сауықтыру Серуен ұйымдастырылады. Таза ауада еркін қозғалыс ойындары ойнатылады. Жеңіл жүгіру, секіру
--	--	---	---

	Таза ауада серуен ұйымдастырылады. Еркін қозғалу, жеңіл жүгіру, қимылды ойындар өткізу. Тыныс алу жаттығуларын орындау.		және тыныс алу жаттығулары орындалады.
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Сапқа тұру. Допты жоғары лақтыру Балаларды сапқа дұрыс тұруға үйретуді бекіту. Допты жоғары лақтырып қағып алу арқылы қол бұлшықеттерін, ептілікті дамыту. I. Кіріспе бөлім (5 минут) Балаларды сапқа тұрғызу. Сәлемдесу. Спорттық киімдерін тексеру. Жаттығулар: – Жай жүріс – Аяқ ұшымен жүру – Өкшемен жүру – Жеңіл жүгіру Тыныс алу жаттығулары (3–4 рет). II. Жалпы дамытушы жаттығулар (8–10 минут)	Сапқа тұру. Секіргіштер жарысы Секіргіш арқылы төзімділікті, аяқ бұлшықеттерін дамыту. I. Кіріспе бөлім (5 минут) Сапқа тұру. Жай жүріс, аяқ ұшымен жүру, өкшемен жүру. Жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары. II. Жалпы дамытушы жаттығулар (8–10 минут) 1. Қолды жоғары көтеру – төмен түсіру. 2. Қолды айналдыру. 3. Қол белде – бұрылу. 4. Алға еңкею. 5. Орнында жеңіл секіру. III. Негізгі қимыл	Көңілді старттар Өткен жаттығуларды бекіту. Балалардың қимыл белсенділігін арттыру, командалық рух қалыптастыру. I. Кіріспе бөлім (5 минут) Сапқа тұру. Жай жүріс, жүгіру. Тыныс алу жаттығулары. II. Жалпы дамытушы жаттығулар (8–10 минут) 1. Саусақ жаттығулары. 2. Қол айналдыру. 3. Бұрылу. 4. Еңкею. 5. Орнында секіру. III. Негізгі қимыл Бір-бірден сапқа тұру. Шеңберге тұру. Оңға, солға бұрылу.

	1. Қолды алға созып, саусақтарды ашу-жұму. 2. Қол білектерін айналдыру. 3. Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру. 4. Қол белде – оңға, солға бұрылу. 5. Орнында жеңіл секіру. Педагог дұрыс орындалуын бақылайды. III. Негізгі қимыл Бір-бірден сапқа тұру. Шеңберге тұру. Белгі бойынша оңға, солға бұрылу. Орнында айналу. Қауіпсіздік ережесі түсіндіріледі. IV. Қимылды ойын: «Допты лақтыр» Мақсаты: Қол күшін және қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Ойын шарты: Балалар допты жоғары лақтырып, қайта қағып алуға тырысады. Алғашында төмен биіктікте, кейін сәл жоғарырақ лақтырады.	Екеуден қатарға тұру. Шеңберге тұру. Белгі бойынша бұрылу. IV. Қимылды ойын: «Секіргіштер жарысы» Мақсаты: Төзімділік пен шапшаңдықты дамыту. Ойын шарты: Балалар екі топқа бөлінеді. Белгі бойынша секіргішпен белгіленген жерге дейін секіріп барып, кері қайтады. Ережесі: – Кезек сақтау – Бір-біріне кедергі жасамау – Секіргішті дұрыс пайдалану Қауіпсіздік: Ара қашықтық сақтау. V. Ырғақтық жаттығу Музыкамен жеңіл марш. VI. Қорытынды бөлім Тыныс алу жаттығулары. Балаларды мадақтау.	IV. Қимылды ойын: «Көңілді старттар» Командалық әрекетті дамыту. Ойын шарты: Балалар екі топқа бөлінеді. 1-кезең: Допты алып жүгіріп бару. 2-кезең: Құрсаудан өту. 3-кезең: Кедергіден айналып жүгіру. Ережесі: – Кезек сақтау – Бір-бірін итермеу – Белгіден аспау Топтарды қолдап, қауіпсіздікті бақылайды. V. Ырғақтық жаттығу Музыкамен еркін би қимылдары. VI. Қорытынды бөлім (3 минут) Тыныс алу жаттығулары. Бір айлық жұмысты қорытындылау. Балаларды мадақтау.
--	---	--	--

	Ережесі: – Допты тек жоғары лақтыру – Бір-біріне лақтырмау – Арақашықтық сақтау Педагог әрекеті: Қолдың дұрыс орналасуын, допты ұстау тәсілін көрсетеді. V. Ырғақтық жаттығу (3–4 минут) Музыка ырғағымен: – Қол шапалақтау – Жеңіл айналу – Қолды жоғары-төмен қозғау VI. Қорытынды бөлім (3 минут) Тыныс алу жаттығулары. Сабақты қорытындылау, мадақтау.		
Мектепалды топ Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	Эстафеталық жарыс Мақсаты: Өткен жаттығуларды бекіту. Балалардың қимыл белсенділігін арттыру. I. Кіріспе бөлім Сапқа тұру. Жүру, жүгіру. Тыныс алу.	Кеуде бұлшықеттерін дамыту. Денені жазу жаттығулары Мақсаты: Кеуде, арқа және иық белдеуі бұлшықеттерін нығайту. Дене қалпын дұрыс ұстауға үйрету. Кеуде жаттығуларын дұрыс орындау. Икемділік, қозғалыс үйлесімділігі. Төзімділікке, ұқыптылыққа тәрбиелеу.	Допты жіп үстінен лақтыру және бір қолмен қағып алу Мақсаты: Допты дәл бағыттау, бір қолмен қағып алу дағдысын жетілдіру. Лақтыру техникасын меңгеру. Көз мөлшері, реакция жылдамдығы. Батылдыққа тәрбиелеу. I. Кіріспе бөлім (7–8 минут)

	II. Жалпы дамытушы жаттығулар (6–8 рет) 1. Қолды жоғары көтеру. 2. Бұрылу. 3. Еңкею. 4. Аяқ көтеру. 5. Секіру. III. Негізгі қимыл 1. Допты басынан асыра лақтыру (6 рет). 2. Қапшықты нысанаға лақтыру (6 рет). 3. Допты домалату (4 м). IV. Қимылды ойын — «Көңілді старттар» Кезеңдер: □Доппен жүгіру ▢Құрсаудан өту ▤Нысанаға лақтыру ▥Допты жүргізу V. Салауатты өмір салты қорытынды «Дені сау адам қандай?» – Дұрыс тамақтанады – Қозғалады – Ұйқысы жеткілікті – Гигиена сақтайды	I. Кіріспе бөлім (7–8 минут) 1. Сапқа тұру, сәлемдесу. 2. Сыртқы келбетті тексеру. 3. Жүру: – Жай жүріс (1 мин) – Аяқ ұшымен (30 сек) – Өкшемен (30 сек) – Қолды жоғары көтеріп жүру (30 сек) 4. Жеңіл жүгіру (1–2 мин). 5. Тыныс алу жаттығулары (4 рет). Әдістемелік нұсқау: Арқа түзу, иық артқа тартылған. II. Жалпы дамытушы жаттығулар (әр жаттығу 6–8 рет) □Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. – Аяқ қозғалмайды. ▢Қолдарын айкастырып желкеге қою, кеудені жазу. – Арқа тік. ▤Қолды жазып екі жаққа созу. ▥Алға еңкейіп, алақанды еденге тигізу. ▦Артқы жағынан қолды айкастырып көтеру. ▧Отырып алға еңкею.	Сапқа тұру. Жай жүріс. Аяқ ұшымен жүру. Өкшемен жүру. Жеңіл жүгіру (1–2 мин). Тыныс алу (4 рет). II. Жалпы дамытушы жаттығулар (6–8 рет) □Қолды жоғары көтеріп төмен түсіру. ▢Қол білектерін айналдыру. ▤Қол белде – оңға, солға бұрылу. ▥Алға еңкею, алақанды тигізу. ▦Артқы жағынан қолды айкастырып көтеру. ▧Орнында жеңіл секіру. III. Негізгі қимыл (12–15 минут) 1. Допты жіп үстінен екі қолмен лақтыру – 8 рет. 2. Допты жіп үстінен лақтырып, оң қолмен қағып алу – 6 рет. 3. Сол қолмен қағып алу – 6 рет. 4. Допты қабырғаға лақтырып, бір қолмен қағып алу – 6 рет.
--	--	---	--

	VI. Қорытынды бөлім Баяу жүру. Тыныс алу. Балаларды мадақтау.	Үгізерлеп тұрып алға еңкею. Әдістемелік нұсқау: Қимыл баяу, тыныс үйлесімді. III. Негізгі қимыл (12–15 минут) 1. Допты екі қолмен басынан асыра лақтыру (2 м) – 8 рет. 2. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу – 8 рет. 3. Допты қабырғаға лақтырып, екі қолмен қағып алу – 6 рет. 4. Допты алға қарай лақтырып, бір қадам алға жылжып қағып алу – 6 рет. Қауіпсіздік: Арақашықтық кемінде 1,5–2 м. IV. Қимылды тапсырма «Кім дәл?» — допты белгіленген сызықтан дәл беру. V. Салауатты өмір салты Тақырып: Дұрыс тамақтану және қозғалыс – Қозғалыстың жүрекке әсері – Күнделікті жаттығу маңызы VI. Қорытынды	5. Допты лақтыру және алға жылжып қағып алу (4 м) – 6 рет. Әдістемелік нұсқау: Қол толық жазылады. Көз допта. Қауіпсіздік: Лақтыру тек белгі бойынша. IV. Қимылды тапсырма «Дәл өткіз» — жіптен допты дәл асыру жарысы. V. Салауатты өмір салты Тақырып: Таза ауа және серуен – Неге далада ойнау пайдалы? – Ағзаға оттегі не үшін керек? VI. Қорытынды бөлім Баяу жүру. Тыныс алу жаттығулары. Балаларды мадақтау.
--	--	--	---

		Баяу жүру. Тыныс алу. Мадақтау.	
--	--	---------------------------------------	--

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Сәуір 1апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату. Қолды көтеру және түсіру. Саусақтарды қозғалту, жұму және ашу. Отырған қалыпта оңға және солға бұрылу (6 рет). Аяқты бірге және кезекпен бұғу және созу. Шалқасынан жатып, етпетінен аунау. Қолды алға созып жартылай отыру. Негізгі қимылдар 4–6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу Көктемгі табиғатты бейнелеп жай қозғалу Заттардың арасымен еңбектеу гүлдердің арасымен	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жан-жаққа созу құстардың қанатындай қалықтау Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын бейнелеу Отырған қалыпта бұрылу желдің қозғалысын көрсету Аяқты кезекпен көтеру гүлге қарай қадам жасау Еңкею жерден гүл тергендей қозғалу Негізгі қимылдар Доғаның астымен еңбектеу (40 см) көктемгі іннен өткен сияқты Арқан астынан өту кедергілерден абайлап өту Қимылды дәл және баяу орындау Қимылды ойындар: «Кім жылдам еңбектейді?» Балалар белгі бойынша еңбектеп жарысады Көктемгі жануарлар	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды көтеру-түсіру күнге қарай созылып қайта түсу Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын бейнелеу Бұрылу көктемгі жел бағытымен қозғалу Аяқты бұғу созу жерге отырып қайта тұру Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл жасау Негізгі қимылдар Тақтай бойымен еңбектеу көпірден өткен сияқты Заттарды айналып өту көктемгі кедергілерден айналып жүру Қимылды ұқыпты және тепе-теңдік сақтап орындау Қимылды ойындар: «Кедергіден өт» Балалар белгі бойынша әртүрлі кедергілерден өтеді еңбектейді айналып жүреді Көктемгі саяхат ретінде ұйымдастырылады Жылдам

	өткен сияқты Кедергілерден абайлап өту Қимылды ойындар: «Туннельден өт» Балалар кезекпен туннельден немесе доға астынан еңбектеп өтеді Көктемгі іннен шыққан жануарлар сияқты қозғалады Жылдам әрі дұрыс өткен бала мадақталады Мәдени-гигиеналық дағдылар Қол жуу көктемде тазалықты сақтау қажеттілігі Сырттан келген соң қолды міндетті түрде жуу Тазалықтың денсаулыққа пайдасын түсіндіру Өзіне-өзі қызмет Киімді дұрыс шешу Жеңіл көктемгі киімдерді ұқыпты бүктеу Өз киіміне жауапкершілікпен қарау Салауатты өмір салты Дене жаттығуларының пайдасы Көктемде көбірек қозғалу Таза ауада ойнаудың маңызы	сияқты қозғалады Кім бірінші жетсе сол жеңімпаз болады Мәдени-гигиеналық дағдылар Бетті жуу таңертеңгі тазалықты сақтау Қол мен бетті таза ұстаудың маңызын түсіндіру Өзіне-өзі қызмет Орамалды қолдану оны дұрыс пайдалану және орнына қою Тазалыққа ұқыптылық қалыптастыру Салауатты өмір салты Қозғалыстың маңызы денсаулықты нығайту Көктемде белсенді болу қажеттілігі Сауықтыру-шынықтыру Таза ауада жаттығу көктемгі серуен кезінде қимыл жасау Күн мен таза ауаның пайдасын сезіну	әрі дұрыс орындаған балалар мадақталады Мәдени-гигиеналық дағдылар Тісті тазалау таңертең және кешке тазалау әдетін қалыптастыру Ауыз қуысының тазалығын сақтау Өзіне-өзі қызмет Киімді жинау шешкен киімді ұқыпты бүктеп орнына қою Тазалық пен тәртіпке үйрену Салауатты өмір салты Тазалықтың маңызы денсаулықты сақтау Көктемде жеке бас тазалығына көңіл бөлу Сауықтыру-шынықтыру Тыныс жаттығулары таза көктем ауасымен терең тыныстау Жеңіл серуенмен байланыстыру
--	--	---	--

	Сауықтыру-шынықтыру Тыныс алу жаттығулары көктемгі таза ауамен терең тыныстау Жеңіл серуендеу Ағзаны шынықтыруға бағытталған қарапайым жаттығулар		
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта және кезекпен), төмен түсіру. Қолдарын арқасына апару, белге және кеуде тұсына қою. Қолдарды алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, оның астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою (алдымен өкше, содан кейін аяқ ұшымен). Қатарынан 4–5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып отырып-тұру. Негізгі қимылдар Сызықтардың арасымен (15	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды әртүрлі бағытта көтеру және түсіру көктемгі күнге созылу Қолды белге кеудеге қою дұрыс қалып сақтау Қолды алға-артқа сермеу құстардың қозғалысын бейнелеу Тізерлеп отырып допты домалату жермен ойнағандай қозғалу Аяқты кезекпен көтеру көктемгі қадам жасау Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Негізгі қимылдар Арқан бойымен жүру жіңішке соқпақпен жүргендей Заттардан аттап өту шалшықтарды айналып өткен сияқты Басқа қапшық қойып жүру тепе-теңдікті сақтап қозғалу Ырғақтық жаттығулар Музыкамен қозғалу көктемгі	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға жан-жаққа жоғары көтеру және түсіру көктемгі күнге созылу Қолдарды арқасына апару денені тік ұстау Қолды алға-артқа сермеу құстардың ұшуын бейнелеу Тізерлеп отырып допты айналдыру жермен ойнағандай қозғалу Аяқты көтеру және затты беру көктемгі ойын әрекеті Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Негізгі қимылдар Аяқтың ұшымен жүгіру жеңіл әрі жұмсақ қозғалу Тізені жоғары көтеріп жүгіру белсенді қадам жасау Шеңбер бойымен және «жыланша» жүгіру көктемгі соқпақпен қозғалу Ырғақтық жаттығулар Музыкамен жүгіру көктемгі көңілді

	см) жүру көктемгі соқпақпен жүргендей Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру көпірден өткен сияқты Қолды екі жаққа созып жүру құстар сияқты тепе-теңдік сақтау Ырғақтық жаттығулар Музыкамен таныс қимылдарды орындау көктемгі көңілді әуенмен қозғалу Қимылды музыка ырғағына сай үйлестіру Қимылды ойындар: «Тепе-теңдікті сақта» Балалар сызық бойымен немесе тақтай үстімен жүріп тепе-теңдікті сақтайды Кім құламай дұрыс өтсе сол жеңімпаз болады Ойын көктемгі серуен ретінде ұйымдастырылады Салауатты өмір салты Дене белсенділігінің маңызы туралы түсіндіру Көктемде көбірек қозғалу денсаулықты нығайтады Дербес қимыл белсенділігі Балаларды жаттығуларды	көңілді әуенге сай қимылдау Қимылды ырғақпен үйлестіру Қимылды ойындар: «Кедергіден өт» Балалар әртүрлі кедергілерден өтіп қозғалады еңбектейді аттайды айналады Көктемгі саяхат ретінде ұйымдастырылады Жылдам әрі дұрыс орындаған балалар мадақталады Салауатты өмір салты Ұйқы мен қозғалыстың пайдасы ағзаны нығайтады Көктемде белсенді болу мен дұрыс демалудың маңызы Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды еркін орындау Балалардың өз бетінше қозғалуына мүмкіндік беру Қозғалысқа қызығушылық қалыптастыру Мәдени-гигиеналық дағдылар Тісті дұрыс тазалау таңертең және кешке тазалау әдетін қалыптастыру Өзіне-өзі қызмет көрсету Киімді реттеу киімді ұқыпты	әуенмен қимылдау Қозғалысты ырғаққа сәйкестендіру Қимылды ойындар: «Жыланша» Балалар бірінің артынан бірі тізіліп жыланша қозғалады бағытты өзгертіп жүреді Ұйымшылдық пен ептілік дамиды Салауатты өмір салты Қозғалыстың денсаулыққа әсері ағзаны нығайтады Көктемде көбірек қозғалу пайдалы Дербес қимыл белсенділігі Белсенді қатысу Балаларды қимылдарға еркін қосу Өз бетінше қозғалуын қолдау Мәдени-гигиеналық дағдылар Қол жуу көктемде тазалықты сақтау Сырттан келген соң қолды жуу Өзіне-өзі қызмет көрсету Киімді жинау шешкен киімді ұқыпты бүктеу Өз заттарына жауапкершілікпен қарау Сауықтыру-шынықтыру Таза ауада серуендеу көктемгі ауада ағзаны шынықтыру Тыныс алу жаттығулары табиғат аясында
--	---	--	--

	бірге орындауға тарту Қимылдарды өз бетінше қайталауға үйрету Белсенділікке қызығушылық ояту Мәдени-гигиеналық дағдылар Қолды сабынмен дұрыс жуу көктемде тазалықты сақтау Қол жуу ретін түсіндіру Өзіне-өзі қызмет көрсету Киіну және шешіну дағдыларын жетілдіру Жеңіл киімдерді өздігінен киюге үйрету Ұқыптылыққа тәрбиелеу	бүктеп орналастыру Тазалық пен тәртіпке үйрету Сауықтыру-шынықтыру Серуен көктемгі таза ауада қозғалу Табиғатты бақылау арқылы денсаулықты нығайту	орындау Күн сәулесінің пайдасын сезіну
Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Гимнастикалық қабырғада	Жалпы дамытушы жаттығулар Алдыңғы жаттығуларды қайталау көктемгі қимылдарды еске түсіру Дене қыздыру арқылы қозғалысқа дайындалу Негізгі қимылдар Арқаннан секіру оң және сол аяқпен кезекпен секіру Орнында айналып секіру көктемгі көңілді қозғалыс ретінде орындау Қимылды жеңіл әрі ырғақты жасау	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5–6 рет). Етпетінен жатып, қолдың көмегімен

	тартылып тұрып, аяқтарды көтеру (5–6 рет). Етпетінен жатып, қолдың көмегімен еңбектеу (3 м). Аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Негізгі қимылдар: Заттардың, кегльдердің арасымен жүру. Жіптерден аттап жүру. 20 м қашықтыққа жылдамдыққа жүгіру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Түзу бағытта адымдап жүру. Спорттық ойын элементтері: Бадминтон – воланды бағыттап лақтыру. Қимылды ойындар: «Кедергілер жолы». Қимылды ойындар: «Кедергілер жолы» Балалар көктемгі саяхатқа шыққандай әртүрлі кедергілерден өтеді секіреді еңбектейді аттап өтеді Заттарды айналып өтіп белгіленген жерге жетеді Ойын барысында шапшаңдық ептілік және тепе-теңдік дамиды Көктемгі табиғаттағы	Музыкалық-ырғақтық қимылдар Жұппен шеңбер бойымен жүру көктемгі серуенді бейнелеу Музыка ырғағына сай қозғалу Спорттық ойын элементтері Воланды бағыттап лақтыру дәлдік пен ептілікті дамыту Қимылды көзбен бақылап орындау Қимылды ойындар: «Кім биік секіреді?» Балалар кезекпен секіріп жарысады Кім биік және дұрыс секірсе сол жеңімпаз болады Қуаныш пен белсенділік артады Дербес қимыл белсенділігі Өз бетінше ойын ұйымдастыру Балалардың еркін қозғалуына мүмкіндік беру Қимылдарға қызығушылық арттыру Салауатты өмір салты Қозғалыстың маңызы денсаулықты нығайтады Көктемде белсенді болу ағзаға пайдалы	еңбектеу (3 метр). Аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Негізгі қимылдар Допты 4–5 метр қашықтыққа лақтыру және алға қарай жылжып екі қолымен қағып алу көктемгі ойын ретінде орындау Сап түзеп бір және екі қатармен қайта тұру ұйымшылдыққа үйрету Қимылды дәл әрі үйлесімді орындау Музыкалық-ырғақтық қимылдар Түзу бағытта адымдап жүру көктемгі серуенді бейнелеу Музыка ырғағына сай қозғалу Спорттық ойын элементтері Бадминтон воланды ракеткамен белгілі бір бағытқа лақтыру дәлдік пен ептілікті дамыту Қозғалысты бақылап орындау Қимылды ойындар: «Допты ұстап ал» Балалар бір-біріне доп лақтырып оны қағып алады Көктемгі алаңда ойнағандай қозғалады Шапшаңдық пен зейін дамиды
--	---	---	--

	кедергілерді бейнелеп ұйымдастырылады Жылдам әрі дұрыс орындаған балалар мадақталады Дербес қимыл белсенділігі: Қимылды ойындарды бірге ұйымдастыру. Салауатты өмір салты: Күн тәртібінің маңызы. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Қол жуу, ауыз шаю. Сауықтыру-шынықтыру: Таңертеңгі жаттығу, өкшені нығайту.		Дербес қимыл белсенділігі Балаларды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға тарту Қимылдарды еркін орындауға мүмкіндік беру Белсенділікке қызығушылық қалыптастыру
--	--	--	---

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Сәуір 2апта

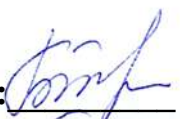
Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қол аяқ жаттығулары толық көктемгі қозғалыстарды қамту Дене қыздыру және бұлшық еттерді дайындау Негізгі қимылдар Туннель арқылы еңбектеу іннен шыққан жануарлар сияқты қозғалу Көлбеу тақтай бойымен қозғалу төбешікке көтерілгендей тепе-теңдікті сақтау Қимылды ойындар: «Туннель» Балалар кезекпен туннельден еңбектеп өтеді Көктемгі ойын ретінде ұйымдастырылады	Жалпы дамытушы жаттығулар Қол саусақ аяқ жаттығулары көктемгі қозғалыстарды бейнелеу Дене қыздыру және икемділікті дамыту Негізгі қимылдар Саты бойымен өрмелеу биікке шыққандай қозғалу Қауіпсіздік сақтай отырып ептілік пен күшті дамыту Қимылды ойындар: «Жоғары өрмеле» Балалар кезекпен сатыға өрмелеп шығады Көктемгі белсенді ойын ретінде ұйымдастырылады Жылдам әрі дұрыс орындаған балалар мадақталады Мәдени-гигиеналық дағдылар Жуыну таңертеңгі тазалықты	Жалпы дамытушы жаттығулар Толық кешен көктемгі барлық қимылдарды қамту Дене қыздыру және қозғалысқа дайындалу Негізгі қимылдар Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу (1–1,5 м) биікке көтерілгендей қозғалу Қауіпсіздік сақтай отырып күш пен ептілікті дамыту Қимылды ойындар: «Өрмелеушілер» Балалар кезекпен өрмелеп жоғары көтеріледі Көктемгі белсенді ойын ретінде ұйымдастырылады Жылдам әрі дұрыс орындаған балалар мадақталады

	Жылдам әрі дұрыс орындаған балалар мадақталады Мәдени-гигиеналық дағдылар Қол жуу көктемде тазалықты сақтау Сырттан келген соң қолды жуу Өзіне-өзі қызмет Киіну жеңіл киімдерді өздігінен киюге үйрету Ұқыптылық қалыптастыру Салауатты өмір салты Дене шынықтыру денсаулықты нығайтады Көктемде белсенді қозғалу ағзаға пайдалы	сақтау Қол мен бетті таза ұстауға үйрету Өзіне-өзі қызмет Тарақ қолдану шашты ұқыпты тарауға үйрету Өз-өзіне күтім жасау дағдысын қалыптастыру Салауатты өмір салты Қимылдың пайдасы денсаулықты нығайтады Көктемде белсенді қозғалу маңызды Сауықтыру-шынықтыру Тыныс алу жаттығулары таза көктем ауасымен терең тыныстау Серуенмен байланыстыру	Мәдени-гигиеналық дағдылар Жеке тазалықты сақтау қолды жуу таза жүрудің маңызын түсіну Өзіне-өзі қызмет Киімді реттеу киімді ұқыпты бүктеу және орнына қою Салауатты өмір салты Белсенділік денсаулықты нығайтады Көктемде көбірек қозғалу пайдалы Сауықтыру-шынықтыру Таза ауада серуендеу Күн сәулесін қабылдау Тыныс алу жаттығулары көктемгі таза ауада орындау
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды көтеру, түсіру. Қолды жан-жаққа созу. Саусақ жаттығулары. Аяқты алға қою. Жартылай отыру. Негізгі қимылдар: Көлбеу тақтай бойымен жүру. Бөрене бойымен тепе-теңдік сақтау.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды сермеу көктемгі желдің қозғалысын бейнелеу Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын көрсету Аяқты көтеру жеңіл көктемгі қадам жасау Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Негізгі қимылдар Доптардан (5–6) аттап өту шалшықтарды айналып өткен	Жалпы дамытушы жаттығулар Толық кешен көктемгі барлық қимылдарды қамту Дене қыздыру және қозғалысқа дайындалу Негізгі қимылдар 1–1,5 минут баяу жүгіру көктемгі серуен сияқты жеңіл қозғалу 40–50 м жүгіру жылдамдықты дамыту Қимылды дұрыс және бірқалыпты орындау

	Ырғақтық жаттығулар: Музыкамен қозғалыс. Қимылды ойындар: «Тепе-теңдік» Балалар сызық немесе тақтай бойымен жүріп тепе-теңдікті сақтайды Қолдарын жан-жаққа созып құстар сияқты қозғалады Белгі бойынша тоқтайды немесе бағытын өзгертеді Көктемгі серуенді бейнелеп ұйымдастырылады Құламай дұрыс орындаған балалар мадақталады Салауатты өмір салты: Дене жаттығуларының маңызы. Дербес қимыл белсенділігі: Өз бетінше орындау. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тісті тазалау. Өзіне-өзі қызмет көрсету: Киіну. Сауықтыру-шынықтыру: Жалаң аяқ жүру.	сияқты Саты таяқшаларынан аттау кедергілерден абайлап өту Тепе-теңдікті сақтап қозғалу Ырғақтық жаттығулар Музыкамен жаттығу көктемгі әуенге сай қозғалу Қимылды ырғақпен үйлестіру Қимылды ойындар: «Аттап өт» Балалар белгі бойынша кедергілерден аттап өтеді Көктемгі ойын ретінде ұйымдастырылады Ептілік пен шапшаңдық дамиды Салауатты өмір салты Қимылдың маңызы денсаулықты нығайтады Көктемде белсенді қозғалу пайдалы Дербес қимыл белсенділігі Қатысу балаларды белсенді түрде қимылдарға тарту Өз бетінше қозғалуын қолдау	Ырғақтық жаттығулар Музыкамен жүгіру көктемгі көңілді әуенмен қозғалу Қимылды ырғаққа сәйкестендіру Қимылды ойындар: «Кім жылдам?» Балалар белгі бойынша жарыса жүгіреді Көктемгі жарыс ретінде ұйымдастырылады Кім бірінші жетсе сол жеңімпаз болады Салауатты өмір салты Жүгірудің пайдасы жүрек пен бұлшық еттерді нығайтады Көктемде таза ауада жүгіру пайдалы Дербес қимыл белсенділігі Белсенділік балаларды қимылдарға белсенді қатыстыру Өз бетінше қозғалуына мүмкіндік беру Мәдени-гигиеналық дағдылар Жүгіруден кейін қолды жуу Терлегеннен кейін тазалық сақтау Таза киім киюге дағдыландыру
--	---	---	--

Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, жан-жаққа, жоғары көтеру және түсіру. Қолды белге, кеуде тұсына қою. Қолды алға-артқа сермеу. Саусақ жаттығулары. Жартылай отыру (4–5 рет). Аяқты кезекпен алға қою (өкше, кейін ұшымен). Негізгі қимылдар: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және басқа қабырғаға ауысу. Тепе-теңдікті сақтап тақтай бойымен жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Жұппен шеңбер бойымен жүру көктемгі серуенді бейнелеу Музыка ырғағына сай үйлесімді қозғалу Спорттық ойын элементтері Бадминтон воланды бағыттау дәлдік пен ептілікті дамыту Қимылды көзбен бақылап орындау	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды желкеге қою. Қолды жоғары көтеру. Қолды сермеу. Тізерлеп отырып допты домалату. Аяқты көтеру. Жартылай отыру. Негізгі қимылдар Арқаннан оң және сол аяқпен секіру көктемгі көңілді қозғалыс ретінде орындау Орнында айналып секіру ептілік пен үйлесімділікті дамыту Музыкалық-ырғақтық қимылдар Музыкамен адымдап жүру көктемгі серуенді бейнелеу Қимылды ырғаққа сай үйлестіру Спорттық ойын элементтері Воланды лақтыру дәлдік пен қозғалысты үйлестіруді дамыту Қимылды бақылап орындау Қимылды ойындар: «Кім алысқа секіреді?» Балалар кезекпен секіріп жарысады Кім алысқа дұрыс секірсе сол жеңімпаз болады Шапшаңдық пен күш дамиды	Жалпы дамытушы жаттығулар Толық кешен көктемгі барлық қимылдарды қамту Дене қыздыру және қозғалысқа дайындалу Негізгі қимылдар 20 метр қашықтыққа жылдамдыққа жүгіру көктемгі алаңда белсенді қозғалу Сап түзеп бір екі үш қатармен қайта тұру ұйымшылдық пен тәртіпті қалыптастыру Музыкалық-ырғақтық қимылдар Музыкамен қозғалыс көктемгі көңілді әуенмен қимылдау Қозғалысты ырғақпен үйлестіру Спорттық ойын элементтері Бадминтон воланды дәл бағыттап соғу Ептілік пен дәлдікті дамыту Қимылды ойындар: «Жылдам бол» Балалар белгі бойынша тез қозғалып тапсырманы орындайды Кім жылдам әрі дұрыс орындаса сол жеңімпаз болады Шапшаңдық дамиды Дербес қимыл белсенділігі Қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыру Балалардың белсенді
------------------------------	--	---	--

	Қимылды ойындар: «Кедергілерден өт» Балалар әртүрлі кедергілерден өтіп қозғалады еңбектейді аттайды айналады Көктемгі саяхат ретінде ұйымдастырылады Ептілік пен шапшаңдық дамиды Дербес қимыл белсенділігі Балаларды жарыс элементтері бар ойындарға қатыстыру Белсенділік пен қызығушылықты арттыру Өз бетінше қозғалуын қолдау	Дербес қимыл белсенділігі Балалардың өздігінен ойын ұйымдастыруы Қимылдарға еркін қатысуына мүмкіндік беру Белсенділікке қызығушылық қалыптастыру	қатысуына мүмкіндік беру Қозғалысқа қызығушылық қалыптастыру
--	--	---	--

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Сәуір Запта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Толық кешен көктемгі қимылдарды қамти отырып денені қыздыру Қолды жоғары көтеру және түсіру күнге созылу Қолды жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау Қолды алға-артқа сермеу желдің қозғалысын бейнелеу Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын көрсету Алға және жанға еңкею жерден гүл тергендей қимыл Аяқ ұшына көтерілу күнге қарай өсу Тыныс алу жаттығулары таза	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату. Қолды көтеру және түсіру (6–8 рет). Саусақтарды қозғалту, жұму және ашу (8–10 рет). Отырған көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Қолды алға созып жартылай отыру. Негізгі қимылдар: Доғаның астымен еңбектеу (биіктігі 40 см). Арқанның астымен өту. 4–6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға және жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау (6 рет) Қолды көтеру-түсіру күнге қарай созылып қайта түсу (6–8 рет) Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын бейнелеу (8–10 рет) Бұрылу көктемгі жел бағытымен қозғалу (6 рет) Аяқты бұғу және созу жеңіл қимылмен орындату Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Тыныс алу жаттығулары таза көктем ауасымен тыныстау (3–4 рет) Негізгі қимылдар Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу көпірден өткен сияқты қозғалу Заттардың арасымен

	көктем ауасымен терең тыныстау Негізгі қимылдар Допты беру және қабылдау балалар бір-біріне допты дәл беріп қағып алады үйлесімділік пен зейінді дамыту Допты домалату допты жермен домалатып бағытты бақылау Қимылды дұрыс әрі қауіпсіз орындау Қимылды ойын: «Допты бер» Балалар шеңбер бойымен немесе қатарға тұрады Допты бір-біріне кезекпен береді Тәрбиеші белгі бергенде допты жылдам беруге тырысады Көктемгі көңілді ойын ретінде ұйымдастырылады Допты түсірмей дұрыс орындаған балалар мадақталады Ойын барысында ептілік шапшаңдық және зейін дамиды	Қимылды ойындар: «Кім тез өтеді?». Балалар кедергілерден жылдам өтіп шығуға тырысады. қалыпта оңға және солға бұрылу (6 рет). Аяқты бірге және кезекпен бұғу және созу. Шалқасынан жатып, етпетінен аунау.	еңбектеу гүлдердің арасымен жүргендей Кедергілерді айналып өту шалшықтар мен тастарды айналып өткен сияқты Қимылды ұқыпты әрі қауіпсіз орындау Қимылды ойындар: «Кедергіден өт» Балалар белгіленген жолмен әртүрлі кедергілерден өтеді еңбектейді айналып өтеді Көктемгі саяхат ретінде ұйымдастырылады Дұрыс әрі жылдам орындаған балалар мадақталады Ойын барысында ептілік шапшаңдық және зейін дамиды
--	--	---	---

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға екі жаққа жоғары көтеру және төмен түсіру көктемгі күнге созылу Қолдарды арқасына апару белге және кеуде тұсына қою дұрыс дене қалпын сақтау Қолдарды алға-артқа сермеу желдің қозғалысын бейнелеу Тізерлеп отырып допты айналдыра домалату жермен ойнағандай қозғалу Бір аяқты көтеріп оның астынан затты бір қолдан екінші қолға беру ептілік пен үйлесімділікті дамыту Екі аяқты кезекпен алға қою өкшемен кейін ұшымен жүру қадамды дұрыс қалыптастыру Қатарынан 4–5 рет жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Екі қолды белге қойып отырып-тұру денені шынықтыру Негізгі қимылдар Сызық бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру көктемгі соқпақпен жүргендей Қолды екі жаққа созып жүру құстар сияқты тепе-теңдік сақтау Тақтай бойымен жүру	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жан-жаққа және жоғары көтеру көктемгі күнге созылу Қолды белге қою дұрыс дене қалпын сақтау Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын бейнелеу Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Аяқты кезекпен көтеру жеңіл көктемгі қадам жасау Негізгі қимылдар Саты таяқшаларынан аттап өту кедергілерден абайлап өту 5–6 доптан кезекпен аттау шалшықтарды айналып өткен сияқты Кедергілерден өту ептілік пен тепе-теңдікті сақтау Ырғақтық жаттығулар Музыкамен қозғалыс көктемгі әуенге сай қимылдау Қимылды ырғақпен үйлестіру Қимылды ойындар: «Аттап өт» Балалар белгі бойынша кедергілерден аттап өтеді Көктемгі ойын ретінде ұйымдастырылады Дұрыс әрі жылдам орындаған балалар	Жалпы дамытушы жаттығулар Толық кешен көктемгі қимылдарды қамту Дене қыздыру және қозғалысқа дайындалу Негізгі қимылдар Шашырап жүгіру көктемгі алаңда еркін қозғалу Жылдам және баяу жүгіруді кезектестіру қозғалысты реттеу Шеңбер бойымен жүгіру бағытты сақтап жүгіру Ырғақтық жаттығулар Музыкамен жүгіру көктемгі көңілді әуенмен қозғалу Қимылды ырғаққа сәйкестендіру Қимылды ойындар: «Қуып жет» Балалар бір-бірін қуып жетуге тырысады Көктемгі белсенді ойын ретінде ұйымдастырылады Шапшаңдық пен ептілік дамиды Салауатты өмір салты Жүгірудің пайдасы денсаулықты нығайтады жүрек пен бұлшық еттерді дамытады Көктемде таза ауада жүгіру пайдалы Дербес қимыл белсенділігі Еркін қозғалыс балаларға өз бетінше қимылдауға мүмкіндік беру
--	---	---	--

	көпірден өткен сияқты қозғалу Қимылды ұқыпты және қауіпсіз орындау Ырғақтық жаттығулар Музыкамен қимылдарды орындау көктемгі әуенмен қозғалу Қимылды ырғаққа сай үйлестіру Қимылды ойындар: «Түзу жүр» Балалар сызық бойымен немесе белгіленген жолмен түзу жүріп өтеді Қолдарын жан-жаққа созып тепе-теңдікті сақтайды Көктемгі серуен ретінде ұйымдастырылады Құламай дұрыс орындаған балалар мадақталады	мадақталады Ептілік пен шапшаңдық дамиды Салауатты өмір салты Қимылдың денсаулыққа әсері ағзаны нығайтады Көктемде белсенді қозғалу пайдалы Дербес қимыл белсенділігі Белсенді қатысу балаларды қимылдарға белсенді тарту Өз бетінше қозғалуына мүмкіндік беру	Белсенділік пен қызығушылықты арттыру
Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға жан-жаққа көтеру көктемгі күнге созылу Қолды белге қою дұрыс дене қалпын сақтау Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын бейнелеу Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеру көктемгі күнге созылу Қолды сермеу желдің қозғалысын бейнелеу Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын көрсету Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл	Жалпы дамытушы жаттығулар Толық кешен көктемгі қимылдарды қамту Дене қыздыру және қозғалысқа дайындалу Негізгі қимылдар Жүгіру жылдам және баяу көктемгі алаңда қозғалысты реттеу Шашырап жүгіру еркін бағытта

	Аяқты кезекпен көтеру жеңіл көктемгі қадам жасау Негізгі қимылдар Кегльдердің арасымен жүру көктемгі соқпақпен жүргендей Жіптерден аттап жүру шалшықтарды айналып өткен сияқты Тепе-теңдікті сақтап қозғалу Музыкалық-ырғақтық қимылдар Адымдап жүру көктемгі серуенді бейнелеу Музыка ырғағына сай қозғалу Спорттық ойын элементтері Воланды бағыттау дәлдік пен ептілікті дамыту Қимылды бақылап орындау Қимылды ойындар: «Кедергілер жолы» Балалар әртүрлі кедергілерден өтеді аттайды айналып жүреді еңбектейді Көктемгі саяхат ретінде ұйымдастырылады Ептілік пен шапшаңдық дамиды Дербес қимыл белсенділігі Белсенді қатысу балаларды	Негізгі қимылдар Гимнастикалық скамейка бойымен жүру көпірден өткен сияқты тепе-теңдікті сақтау Доптардан аттап өту шалшықтарды айналып өткендей қозғалу Музыкалық-ырғақтық қимылдар Музыкамен жүру көктемгі серуенді бейнелеу Қимылды ырғаққа сай орындау Спорттық ойын элементтері Бадминтон воланды бағыттап соғу дәлдік пен ептілікті дамыту Қимылды ойындар: «Аттап өт» Балалар белгі бойынша кедергілерден аттап өтеді Көктемгі ойын ретінде ұйымдастырылады Шапшаңдық пен ептілік дамиды Дербес қимыл белсенділігі Қатысу балаларды қимылдарға белсенді түрде тарту Өз бетінше қозғалуына мүмкіндік беру	қозғалу Шапшаңдық пен төзімділікті дамыту Музыкалық-ырғақтық қимылдар Музыкамен жүгіру көктемгі көңілді әуенмен қозғалу Қимылды ырғаққа сәйкестендіру Спорттық ойын элементтері Воланмен жаттығу оны дәл бағыттап лақтыру және соғу Ептілік пен дәлдікті дамыту Қимылды ойындар: «Қуып жет» Балалар бір-бірін қуып жетуге тырысады Көктемгі белсенді ойын ретінде ұйымдастырылады Шапшаңдық пен ептілік дамиды Дербес қимыл белсенділігі Еркін қозғалыс балаларға өз бетінше қозғалуына мүмкіндік беру Белсенділік пен қызығушылықты арттыру
--	---	---	---

	қимылдарға белсенді түрде тарту Өз бетінше қозғалуына мүмкіндік беру		
--	--	--	--

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Сәуір 4апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау (6 рет) Қолды жоғары көтеру және түсіру күнге қарай созылып қайта түсу (6–8 рет) Саусақтарды қозғалту жаңбыр тамшыларын бейнелеу (8–10 рет) Оңға-солға бұрылу көктемгі жел бағытымен қозғалу (6 рет) Аяқ ұшына көтерілу күнге қарай өсу (6–8 рет) Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Тыныс алу жаттығулары таза көктем ауасымен тыныстау (3–4 рет) Негізгі қимылдар 4–6 метр қашықтыққа еңбектеу көктемгі іннен өткен сияқты қозғалу Заттардың арасымен	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау (6 рет) Қолды көтеру-түсіру күнге қарай созылып қайта түсу (6–8 рет) Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын бейнелеу (8–10 рет) Бұрылу көктемгі жел бағытымен қозғалу (6 рет) Аяқты бұғу және созу жеңіл қимылмен орындау Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Тыныс алу жаттығулары таза көктем ауасымен терең тыныстау Негізгі қимылдар Туннель арқылы еңбектеу	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға-артқа сермеу көктемгі желдің қозғалысын бейнелеу (6–8 рет) Қолды жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау (6 рет) Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын көрсету (8–10 рет) Алға еңкею жерден гүл тергендей қимыл (4–6 рет) Аяқ ұшымен тұру күнге қарай созылу (6–8 рет) Тыныс алу жаттығулары таза көктем ауасымен терең тыныстау Негізгі қимылдар Саты бойымен өрмелеу биікке шыққандай қозғалу Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу (1–1,5 м) күш пен ептілікті дамыту Қауіпсіздік сақтай отырып орындау

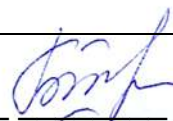
	қозғалу гүлдер мен шөптердің арасымен жүргендей Бағытты өзгертіп еңбектеу кедергілерді айналып өту Қимылды ұқыпты әрі қауіпсіз орындау Қимылды ойындар: «Жолдан өт» Балалар белгіленген жолмен еңбектеп немесе жүріп өтеді Көктемгі саяхат ретінде ұйымдастырылады Дұрыс әрі жылдам орындаған балалар мадақталады Ойын барысында ептілік зейін және шапшаңдық дамиды	іннен шыққан жануарлар сияқты қозғалу Көлбеу тақтай бойымен қозғалу төбешікке көтерілгендей тепе-теңдікті сақтау Қимылды ұқыпты әрі қауіпсіз орындау Қимылды ойындар: «Туннельден өт» Балалар кезекпен туннельден еңбектеп өтеді Көктемгі ойын ретінде ұйымдастырылады Жылдам әрі дұрыс орындаған балалар мадақталады Ойын барысында ептілік шапшаңдық және зейін дамиды	Қимылды ойындар: «Өрмелеушілер» Балалар кезекпен өрмелеп жоғары көтеріледі Көктемгі белсенді ойын ретінде ұйымдастырылады Жылдам әрі дұрыс орындаған балалар мадақталады Ойын барысында ептілік шапшаңдық және батылдық дамиды
Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды әртүрлі бағытта көтеру және түсіру көктемгі күнге созылу Қолды белге кеуде тұсына қою дұрыс дене қалпын сақтау Қолды алға-артқа сермеу желдің қозғалысын бейнелеу Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын көрсету Жартылай	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға және жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау Қолды жоғары көтеру көктемгі күнге созылу Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын бейнелеу Аяқты көтеру жеңіл қадам жасау	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды сермеу көктемгі желдің қозғалысын бейнелеу Қолды жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын көрсету Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Аяқты алға қою жеңіл көктемгі қадам жасау

	отыру гүл отырғызғандай қимыл Негізгі қимылдар Арқан бойымен жүру жіңішке соқпақпен жүргендей қозғалу Сызықтардың арасымен жүру бағытты сақтап жүру Қапшықты басына қойып жүру тепе-теңдікті дамыту Қимылды ұқыпты әрі қауіпсіз орындау Ырғақтық жаттығулар Музыкамен қозғалыс көктемгі әуенге сай қимылдау Қозғалысты ырғақпен үйлестіру Қимылды ойындар: «Тепе-теңдікті сақта» Балалар сызық немесе арқан бойымен жүріп тепе-теңдікті сақтайды Қапшықты түсірмей өтуге тырысады Көктемгі ойын ретінде ұйымдастырылады Дұрыс орындаған балалар мадақталады Ептілік пен зейін дамиды	Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Негізгі қимылдар Көлбеу тақтай бойымен жүру төбешікке көтерілгендей қозғалу Бөрене бойымен жүру тар жолмен жүргендей Тепе-теңдікті сақтау денені тік ұстап абайлап қозғалу Ырғақтық жаттығулар Музыкамен жаттығу көктемгі әуенмен қимылдау Қозғалысты ырғаққа сай орындау Қимылды ойындар: «Құстар ұясы» Балалар алаңда еркін қозғалып жүреді құстарды бейнелейді Белгі берілгенде әрқайсысы өз «ұясына» (шеңбер немесе белгіленген орын) тез барып тұрады Ұясына бірінші жеткен балалар мадақталады Ойын барысында шапшаңдық зейін және тепе-теңдік дамиды	Негізгі қимылдар 1–1,5 минут баяу жүгіру көктемгі серуен сияқты жеңіл қозғалу 40–50 метр жүгіру жылдамдықты дамыту Қимылды дұрыс және бірқалыпты орындау Ырғақтық жаттығулар Музыкамен жүгіру көктемгі көңілді әуенмен қозғалу Қимылды ырғаққа сәйкестендіру Қимылды ойындар: «Кім тез жүгіріп келеді?» Балалар белгі бойынша жүгіріп белгіленген жерге барып қайта оралады Көктемгі жарыс ретінде ұйымдастырылады Кім тез әрі дұрыс орындаса сол мадақталады Ойын барысында шапшаңдық төзімділік және зейін дамиды Салауатты өмір салты Жүгірудің пайдасы жүрек пен бұлшық еттерді нығайтады Көктемде таза ауада жүгіру денсаулыққа пайдалы Дербес қимыл белсенділігі Белсенділік балаларды қимылдарға белсенді тарту Өз бетінше қозғалуына мүмкіндік беру
--	---	---	---

Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру. Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Қолды алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты айналдыра домалату. Бір аяқты көтеріп, астынан зат беру. Жартылай отыру (4–5 рет). Аяқты кезекпен алға қою. Негізгі қимылдар Кегльдердің арасымен жүру көктемгі соқпақпен жүргендей қозғалу Жіптерден аттап өту шалшықтарды айналып өткен сияқты Гимнастикалық скамейка бойымен жүру	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға жан-жаққа көтеру көктемгі күнге созылу Қолды жоғары көтеру денені тік ұстау Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын бейнелеу Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Аяқты көтеру жеңіл көктемгі қадам жасау Негізгі қимылдар Бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу ептілік пен күшті дамыту Тепе-теңдікті сақтай отырып тақтай бойымен жүру көпірден өткен сияқты қозғалу	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды сермеу көктемгі желдің қозғалысын бейнелеу Қолды жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын көрсету Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Аяқты алға қою жеңіл көктемгі қадам жасау Негізгі қимылдар 20 метрге жылдамдыққа жүгіру көктемгі алаңда шапшаң қозғалу Сап түзеп бір екі үш қатармен қайта тұру ұйымшылдық пен тәртіпті қалыптастыру Музыкалық-ырғақтық қимылдар Музыкамен қозғалыс көктемгі көңілді әуенмен қимылдау Қозғалысты ырғаққа сәйкестендіру

	көпірден өткендей тепе-теңдікті сақтау Музыкалық-ырғақтық қимылдар Түзу бағытта адымдап жүру көктемгі серуенді бейнелеу Қимылды ырғаққа сай орындау Спорттық ойын элементтері Бадминтон воланды бағыттау дәлдік пен ептілікті дамыту Қимылды бақылап орындау Қимылды ойындар: «Кедергілер жолы» Балалар әртүрлі кедергілерден өтеді аттайды айналып жүреді еңбектейді Көктемгі саяхат ретінде ұйымдастырылады Ептілік пен шапшаңдық дамиды Дербес қимыл белсенділігі Балаларды қимылды ойындарға белсенді қатыстыру Өз бетінше қозғалуына мүмкіндік беру Қозғалысқа қызығушылық қалыптастыру	Қимылды қауіпсіз әрі дұрыс орындау Музыкалық-ырғақтық қимылдар Жұппен шеңбер бойымен жүру көктемгі серуенді бейнелеу Музыка ырғағына сай үйлесімді қозғалу Спорттық ойын элементтері Воланды ракеткамен лақтыру дәлдік пен қозғалысты үйлестіруді дамыту Қимылды бақылап орындау Қимылды ойындар: «Өрмелеушілер» Балалар кезекпен өрмелеп кедергілерден өтеді Көктемгі белсенді ойын ретінде ұйымдастырылады Жылдам әрі дұрыс орындаған балалар мадақталады Ойын барысында ептілік шапшаңдық және батылдық дамиды	Спорттық ойын элементтері Бадминтон воланды бағыттап соғу дәлдік пен ептілікті дамыту Қимылды ойындар: «Жылдам бол» Балалар белгі бойынша тез қозғалып тапсырманы орындайды Көктемгі жарыс ретінде ұйымдастырылады Кім жылдам әрі дұрыс орындаса сол мадақталады Шапшаңдық пен зейін дамиды Дербес қимыл белсенділігі Қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыру Балалардың белсенді қатысуына мүмкіндік беру Қозғалысқа қызығушылық қалыптастыру
--	--	---	---

		Дербес қимыл белсенділігі Жарыс элементтері бар ойындарға қатысу Балаларды белсенділікке ынталандыру Өз бетінше қозғалуына мүмкіндік беру	
--	--	--	--

Тексерді:  Бельгибаева А.К

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:МКҚК «Балапан»балалар бөбекжай-бақшасы

Топ: «Болашақ» жас ерекшелігі әртүрлі жастағы балалар тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар,4 жастағы балалар,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі:Сәуір 5апта

Жас ерекшелігі			
Орта топ Сейсенбі Бейсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеру көктемгі күнге созылу (6–8 рет) Қолды жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау (6 рет) Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын бейнелеу (8–10 рет) Бұрылу көктемгі жел бағытымен қозғалу (6 рет) Аяқ ұшына көтерілу күнге қарай өсу (6–8 рет) Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Тыныс алу жаттығулары таза көктем ауасымен тыныстау	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға-артқа сермеу көктемгі желдің қозғалысын бейнелеу (6–8 рет) Қолды жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау (6 рет) Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын көрсету (8–10 рет) Алға еңкею жерден гүл тергендей қимыл (4–6 рет) Аяқ ұшымен тұру күнге қарай созылу Тыныс алу жаттығулары таза көктем ауасымен терең тыныстау Негізгі қимылдар Доғаның астымен өту іннен өткен жануарлар сияқты қозғалу Арқан астынан еңбектеу кедергілерден абайлап өту	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеру шапалақтау көктемгі күнге қуану (6–8 рет) Қолды жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау (6 рет) Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын бейнелеу (8–10 рет) Бұрылу көктемгі жел бағытымен қозғалу (6 рет) Аяқ ұшына көтерілу күнге қарай созылу (6–8 рет) Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Тыныс алу жаттығулары таза көктем ауасымен тыныстау Негізгі қимылдар Еңбектеу және өрмелеу жаттығуларын қайталау іннен өтіп және биікке шыққандай қозғалу Кедергілерден өту шалшықтар мен тастардан абайлап өту Қимылды ұқыпты әрі қауіпсіз орындау

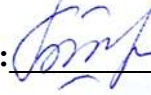
	Негізгі қимылдар Заттардың арасымен еңбектеу гүлдер мен шөптердің арасымен жүргендей қозғалу Кедергілерден өту шалшықтар мен тастардан абайлап өту Қимылды ұқыпты әрі қауіпсіз орындау Қимылды ойындар: «Кедергіден өт» Балалар белгіленген жолмен әртүрлі кедергілерден өтеді еңбектейді аттайды айналады Көктемгі саяхат ретінде ұйымдастырылады Дұрыс әрі жылдам орындаған балалар мадақталады Ойын барысында ептілік шапшаңдық және зейін дамиды	Қимылды ұқыпты әрі қауіпсіз орындау Қимылды ойындар: «Кім жылдам өтеді?» Балалар белгі бойынша доға мен арқан астынан өтіп жарысады Көктемгі ойын ретінде ұйымдастырылады Кім жылдам әрі дұрыс өтсе сол мадақталады Ойын барысында шапшаңдық ептілік және зейін дамиды	Қимылды ойындар: «Жолдан өт» Балалар белгіленген жолмен әртүрлі кедергілерден өтеді еңбектейді өрмелейді айналып өтеді Көктемгі саяхат ретінде ұйымдастырылады Дұрыс әрі жылдам орындаған балалар мадақталады Ойын барысында ептілік шапшаңдық және зейін дамиды
--	---	--	---

Ересек топ Дүйсенбі Сәрсенбі Жұма	Жалпы дамытушы жаттығулар Толық кешен көктемгі қимылдарды қамту Дене қыздыру және қозғалысқа дайындалу Қолды жоғары көтеру күнге созылу Қолды жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын бейнелеу Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Тыныс алу жаттығулары таза көктем ауасымен тыныстау Негізгі қимылдар Кедергілерден өту шалшықтар мен тастардан абайлап өту Сызық бойымен жүру көктемгі соқпақпен жүргендей тепе-теңдікті сақтау Қимылды дұрыс әрі қауіпсіз орындау Ырғақтық жаттығулар Музыкамен қозғалыс көктемгі көңілді әуенмен	Жалпы дамытушы жаттығулар Толық кешен көктемгі қимылдарды қамту Дене қыздыру және қозғалысқа дайындалу Қолды жоғары көтеру күнге созылу Қолды жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын бейнелеу Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Тыныс алу жаттығулары таза көктем ауасымен тыныстау Негізгі қимылдар Доптардан аттау шалшықтарды айналып өткен сияқты қозғалу Сатыдан өту кедергілерден абайлап өту Тепе-теңдікті сақтап қозғалу Ырғақтық жаттығулар Музыкамен жаттығу көктемгі әуенге сай қимылдау Қозғалысты ырғақпен үйлестіру Қимылды ойындар: «Аттап өт» Балалар белгі бойынша кедергілерден аттап өтеді Көктемгі ойын ретінде	Жалпы дамытушы жаттығулар Барлық жаттығуларды толық қайталау көктемгі қимылдарды бекіту Дене қыздыру арқылы қозғалысқа дайындалу Қол аяқ тыныс жаттығуларын кешенді орындау Негізгі қимылдар Тепе-теңдік сақтау жаттығулары сызық немесе тақтай бойымен жүру Жүгіру және кедергілерден өту көктемгі алаңда еркін қозғалу ептілік пен шапшаңдықты дамыту Ырғақтық жаттығулар Музыкамен еркін қозғалыс көктемгі әуенге сай қимылдау Қозғалысты өз бетінше үйлестіру Қимылды ойындар: «Қайталау ойыны» Балалар тәрбиеші көрсеткен қимылдарды қайталайды жүгіреді секіреді еңкейеді Көктемгі көңілді ойын ретінде ұйымдастырылады Дұрыс әрі тез қайталаған балалар мадақталады Зейін мен есте сақтау қабілеті дамиды Салауатты өмір салты Денсаулықты сақтау туралы қорытынды әңгіме тазалық қозғалыс
--	---	--	---

	қимылдау Қозғалысты ырғаққа сәйкестендіру Қимылды ойындар: «Кедергіден өт» Балалар белгіленген жолмен әртүрлі кедергілерден өтеді еңбектейді аттайды айналады Көктемгі саяхат ретінде ұйымдастырылады Дұрыс әрі жылдам орындаған балалар мадақталады Ойын барысында ептілік шапшаңдық және зейін дамиды Салауатты өмір салты Дене белсенділігі денсаулықты нығайтады Көктемде көбірек қозғалу пайдалы Дербес қимыл белсенділігі Еркін қозғалыс балаларға өз бетінше қозғалуына мүмкіндік беру Белсенділік пен	ұйымдастырылады Дұрыс әрі жылдам орындаған балалар мадақталады Ептілік пен шапшаңдық дамиды Салауатты өмір салты Қимылдың маңызы денсаулықты нығайтады Көктемде белсенді қозғалу пайдалы Дербес қимыл белсенділігі Белсенді қатысу балаларды қимылдарға белсенді түрде тарту Өз бетінше қозғалуына мүмкіндік беру	және дұрыс тамақтанудың маңызын түсіндіру Дербес қимыл белсенділігі Балаларды өз бетінше қимылдарды орындауға тарту Еркін қозғалуына мүмкіндік беру Қозғалысқа қызығушылық пен белсенділікті арттыру
--	---	--	--

	қызығушылықты арттыру		
Мектепалды топ	Жалпы дамытушы жаттығулар Толық кешенді қайталау көктемгі қимылдарды бекіту Дене қыздыру арқылы қозғалысқа дайындалу Қол аяқ тыныс жаттығуларын үйлесімді орындау Негізгі қимылдар Арқаннан секіру оң және сол аяқпен кезекпен секіру Орнында айналып секіру ептілік пен үйлесімділікті дамыту Кедергілерден өту шалшықтар мен тастардан абайлап өту Музыкалық-ырғақтық қимылдар Музыкамен адымдап	Жалпы дамытушы жаттығулар Толық кешен көктемгі қимылдарды қамту Дене қыздыру және қозғалысқа дайындалу Қолды жоғары көтеру күнге созылу Қолды жан-жаққа созу құстар сияқты қалықтау Саусақ жаттығулары жаңбыр тамшыларын бейнелеу Жартылай отыру гүл отырғызғандай қимыл Тыныс алу жаттығулары таза көктем ауасымен тыныстау Негізгі қимылдар Допты 4–5 метрге лақтырып қағып алу дәлдік пен үйлесімділікті дамыту Скамейка бойымен жүру көпірден өткен сияқты тепе-теңдікті сақтау	Жалпы дамытушы жаттығулар Барлық жаттығуларды толық қайталау көктемгі қимылдарды бекіту Дене қыздыру арқылы ағзаны дайындау Қол аяқ тыныс жаттығуларын кешенді орындау Негізгі қимылдар Тепе-теңдік сақтау жаттығулары сызық немесе тақтай бойымен жүру Жүгіру секіру өрмелеу элементтерін қайталау көктемгі алаңда еркін қозғалу Ептілік шапшаңдық және үйлесімділікті дамыту Музыкалық-ырғақтық қимылдар Музыкамен еркін қозғалыс көктемгі әуенге сай қимылдау Қозғалысты өз бетінше үйлестіру Спорттық ойын элементтері Воламен еркін жаттығу оны

	жүру көктемгі серуенді бейнелеу Қимылды ырғаққа сай үйлестіру Спорттық ойын элементтері Воланды бағыттау дәлдік пен ептілікті дамыту Қимылды бақылап орындау Қимылды ойындар: «Кім жылдам?» Балалар белгі бойынша жарыса қозғалады жүгіріп немесе секіріп тапсырманы орындайды Көктемгі жарыс ретінде ұйымдастырылады Кім жылдам әрі дұрыс орындаса сол мадақталады Дербес қимыл белсенділігі Белсенді қатысу балаларды қимылдарға белсенді түрде тарту Өз бетінше қозғалуына мүмкіндік беру	Қимылды дұрыс әрі қауіпсіз орындау Музыкалық-ырғақтық қимылдар Жұппен қозғалу көктемгі серуенді бейнелеу Музыка ырғағына сай үйлесімді қимылдау Спорттық ойын элементтері Бадминтон воланды бағыттап соғу ептілік пен дәлдікті дамыту Қимылды ойындар: «Допты қағып ал» Балалар бір-біріне доп лақтырып оны қағып алады Көктемгі көңілді ойын ретінде ұйымдастырылады Допты түсірмей дұрыс қағып алған балалар мадақталады Ойын барысында зейін шапшаңдық және ептілік дамиды Дербес қимыл белсенділігі Өздігінен ойын ұйымдастыру балалардың еркін қозғалуына мүмкіндік беру Қозғалысқа қызығушылық пен белсенділікті арттыру	бағыттап лақтыру және соғу Ептілік пен дәлдікті дамыту Қимылды ойындар: «Қорытынды ойын» Балалар бұрын үйренген қимылдарды біріктіріп орындайды жүгіреді секіреді еңбектейді Көктемгі қорытынды ойын ретінде ұйымдастырылады Белсенді және дұрыс орындаған балалар мадақталады Ойын барысында барлық қимыл дағдылары бекітіледі Дербес қимыл белсенділігі Балалардың өз бетінше ойын ұйымдастыруы Еркін қозғалуына мүмкіндік беру Қозғалысқа қызығушылық пен белсенділікті арттыру
--	---	---	---

Тексерді:  Бельгибаева А.К