

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі:Қантар Іапта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық Мақсаты: Бала организімін «ояту», оны әрекетшіл қалыпқа келтіру				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу				
Мектеп алды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картатека №17құралмен	Картатека №17құралмен	Картатека №17құралмен	Картатека №17құралмен	Картатека №17құралмен
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картатека №17құралмен	Картатека №17құралмен	Картатека №17құралмен	Картатека №17құралмен	Картатека №17құралмен
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека №17құралмен	Картатека №17құралмен	Картатека №17құралмен	Картатека №17құралмен	Картатека №17құралмен
ҰІӨ-не дайындық	09:20-09:30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҰІӨ	09:15-10:00 10:00-10:15	«Балапан»ересек топ Тақырыбы: Сапта бір-бірден , екеуден, аяқтың ұшымен, өкшемен, жүру Қалыпты жүгіру Мақсаты. балаларды бір - біріне соғылмай жүгіруге.	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы: Шанғы жүрісін. 1,5-2 мин түрлі баяу, тез, орта, жылдамдықпен жүгіру Мақсаты. белгі	«Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы: Сапта бір-бірден , екеуден, аяқтың ұшымен, өкшемен, жүру Қалыпты жүгіру «Балапан»мектепалды топ	«Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: Доптарды, құрсауларды домалату. Шанамен сырғанау Мақсаты: Балаларды дәлдікке, ептілікке баули отырып, физиологиялық дамуына қолайлы әсер	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы: Допты қос қолдап заттар арасымен алып жүру. Сақина лақтырып таяққа кигізу Мақсаты. дәлме -

	10:25 11:50	«Жұлдыз»ересек топ Тақырыбы: Сапта бір-бірден , екеуден, аяқтың ұшымен, өкшемен, жүру Қалыпты жүгіру Мақсаты. балаларды бір - біріне соғылмай жүгіруге.	бойынша қимыл - қозғалыс жасауға дағдыландыру, зейіндерін, байқағыштықтары н дамыту. «Ақжелкен»ортаңғы топ Тақырыбы: Аланның бір шетіне екінші шетіне жүгіру. жүгіру кезінде аяқты тырпылдатпай, жеңіл жүгіру Мақсаты. балаларды бір - біріне соғылмай жүгіруге «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: Бір орында тұрып екі аяқпен секіру. Көлденең және көлбеу орындықта төртттағандап еңбектеу. Сызықтар	Тақырыбы: Шанғы жүрісін. 1,5-2 мин түрлі баяу, тез, орта, жылдамдықпен жүгіру Мақсаты. белгі бойынша қимыл - қозғалыс жасауға дағдыландыру, зейіндерін, байқағыштықтарын дамыту.	ету. «Ақжелкен»ортаңғы топ Тақырыбы: Допты еденге ұру және оны шынтақтан сәл бүгілген екі қолмен қағып алу . Еденге қойылған білте тақтайшаларды аттап жүру. Мақсаты. Балаларды дәлдікке, ептілікке баули отырып, физиологиялық дамуына қолайлы әсер ету. «Ақбота»мектепалды топ Тақырыбы: Сапта бір-бірден , екеуден, аяқтың ұшымен, өкшемен, жүру Қалыпты жүгіру.	дәл орындай білуге, орындау кезінде денені әрқашанда түзу ұстап, сергек те жинақы, белсенді бола білуге үйрету. «Балапан» ересек топ Тақырыбы: Доптарды, құрсауларды домалату. Шанамен сырғанау Мақсаты: Балаларды дәлдікке, ептілікке баули отырып, физиологиялық дамуына қолайлы әсер ету. «Ақжелкен»ортаңғы топ Тақырыбы: Допты еденге ұру және оны шынтақтан сәл бүгілген екі қолмен қағып алу . Еденге
--	----------------	--	--	---	---	---

			арасымен(10 см арақашықтық) сызықпен жүргізу «Балапан» ересек топ Тақырыбы: Бір орында тұрып екі аяқпен секіру. Көлденең және көлбеу орындықта төртттағандап еңбектеу. Сызықтар арасымен(10 см арақашықтық) сызықпен жүргізу			қойылған білте тақтайшаларды аттап жүру. Мақсаты. Балаларды дәлдікке, ептілікке баули отырып, физиологиялық дамуына қолайлы әсер ету. «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы: Допты қос қолдап заттар арасымен алып жүру. Сақина лақтырып таяққа кигізу Мақсаты. дәлме - дәл орындай білуге, орындау кезінде денені әрқашанда түзу ұстап, сергек те жинақы, белсенді бола білуге үйрету.
--	--	--	--	--	--	---

Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау.Атрибуттармен ойнату.
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау.Желдету жұмыстарын жүргізу.Папкаларды дұрыстау.Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.Педкеңеске дайындық.
Ұйымдастырушылық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар Папта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық Мақсаты: Жаттығумен жүйелі айналысушыларда ұйқышылдық жоғалады, сергектік сезім пайда болады, қабілеттілігі артады.				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу				
Мектеп алды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картатека №18 құралсыз	Картатека №18 құралсыз	Картатека №18 құралсыз	Картатека №18 құралсыз	Картатека №18 құралсыз
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картатека №18 құралсыз	Картатека №18 құралсыз	Картатека №18 құралсыз	Картатека №18 құралсыз	Картатека №18 құралсыз
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека №18 құралсыз	Картатека №18 құралсыз	Картатека №18 құралсыз	Картатека №18 құралсыз	Картатека №18 құралсыз
ҰІӨ-не дайындық	09:20 - 09:30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҰІӨ	09:15 - 10:00 10:00 - 10:15	«Балапан» ересек топ Тақырыбы. Табанмен, табанның ішкі жағымен жүру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Мақсаты.	«Құлпынай» мектепалды Тақырыбы: топ Тізені сабалай жүру. Жыланша ирелендеп белгі бойынша бастауышына ауыстыра жүгіру. Мақсаты. тізені жоғары көтеріп	«Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы. Жүгіріп келіп биіктікке секіру. Гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу. Мақсаты. жүгіріп келіп екпінмен секіруге үйрету. «Құлпынай»	«Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру. Төбешіктен сырғанау. Мақсаты. дәлме - дәл орындай білуге,	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы. Допты дәлдеп себетке лақтыру. Гимнастикалық орындықта жүру. Мақсаты. денені түзу, тік ұстай білуге дағдыландыру «Балапан» ересек топ

	10:25 11:50	арақашықтық ы сақтап жүруге үйрету. «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы. Табанмен, табанның ішкіжағымен жүру.Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Мақсаты. арақашықтық ы сақтап жүруге үйрету.	жүруге,тирелендеп жүгіруге үйрету. «Ақжелкен»ортаңғы топ Тақырыбы: Музыка ырғағына сәйкес жануарлардың жүрісін бейнелей жүруге Шенбер бойымен жүгіру. Мақсаты.жүріс түрлерін үйрету «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы. Алға ұмтыла секіру.Гимнастикалы қ орындықта қолдарымен тарталу арқылы ішімен еңбектеу. Мақсаты.қолдың күшін дамытуға үйрету. «Балапан» ересек топ Тақырыбы. Алға ұмтыла секіру.Гимнастикалы қ орындықта қолдарымен тарталу арқылы ішімен еңбектеу.	мектепалды Тақырыбы: топ Тізені сабалай жүру.Жыланша ирелендеп белгі бойынша бастауышына ауыстыра жүгіру. Мақсаты.тізені жоғары көтеріп жүруге,тиреленде п жүгіруге үйрету.	орындау кезінде денені әрқашанда түзу ұстап, сергек те жинақы, белсенді бола білуге үйрету. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы. Қос аяқпен өзін айнала секіру. Модуль арқылы аунап еңбектеу. Мақсаты.тапе теңдікті сақтауға.көтеріңкі көңіл күй сыйлау. «Ақбота»мектепалд ы топ Тақырыбы. Жүгіріп келіп биіктікке секіру. Гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу. Мақсаты.жүгіріп келіп екпінмен секіруге үйрету.	Тақырыбы. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру. Төбешіктен сырғанау. Мақсаты. дәлме - дәл орындай білуге, орындау кезінде денені әрқашанда түзу ұстап, сержек те жинақы, белсенді бола білуге үйрету. «Ақжелкен»ортаңғы топ Тақырыбы. Допты еденге ұру және қағып алу. Еденге салынған жіп үстімен жүру. Мақсаты.допты жерге ұрып ,қағып алуға үйрету. «Ақбота»мектепалды топ Тақырыбы. Допты дәлдеп себетке лақтыру.Гимнастикалы қ орындықта жүру. Мақсаты. денені түзу, тік ұстай білуге
--	----------------	--	---	--	---	---

			Мақсаты. қолдын күшін дамытуға үйрету.			дағдыландыру
Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау.Атрибуттармен ойнату.				
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау.Желдету жұмыстарын жүргізу.Папкаларды дұрыстау.Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.				
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.Педкеңеске дайындық.				
Ұйымдастырушылық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: Қаңтар Шапта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық Мақсаты: таңертеңгі жаттығуда балаларды дұрыс қимылдауға үйрету.				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу				
Мектеп алды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картатека №19құралмен	Картатека №19құралмен	Картатека №19құралмен	Картатека №19құралмен	Картатека №19 құралмен
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картатека №19құралмен	Картатека №19құралмен	Картатека №19құралмен	Картатека №19 құралмен	Картатека №19 құралмен
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека №19 құралмен	Картатека №19құралмен	Картатека №19құралмен	Картатека №19құралмен	Картатека №19құралмен
ҰІӨ-не дайындық	09:20 - 09:30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҰІӨ	09:15 - 10:00 10:00 - 10:15 10:25	«Балапан» ересек топ Тақырыбы. Тізені жоғары көтері жүру Сапта бір-бірден және жұппен жүгіру Мақсаты. балаларды бір - біріне соғылмай	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы. Жүру барысында жұптасып қайта сапқа тұру Заттардың арасына «жыланша» жүгіруге Мақсаты. .кедергілер арасымен	«Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы. Ұзындыққа секіру Кедергілер арасымен еңбектеу Мақсаты. екпінме н ұзындыққа секіру, нысанаға дейін еңбектеу. «Құлпынай» мектепалды топ	«Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы. Доптармен, құрсаулармен, ойыншықтармен ойындарын жетілдіру Бір-бірін сырғанату. Мақсаты. Баланың жалпы ойлау қабілеттерін есте	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы. Жерде отырып допты домалату Гимнастикалық орындықта оң, сол бүйірімен жүру. Мақсаты. допты домалату арқылы қолдың сезу мүшесін дамыту.

	11:50	жүгіруге, белгі бойынша қозғалуға үйрету; кеңістікті дұрыс бағдарлаулары н дамыту «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы. Тізені жоғары көтері жүру Сапта бір-бірден және жұппен жүгіру Мақсаты. балаларды бір - біріне соғылмай жүгіруге, белгі бойынша қозғалуға үйрету; кеңістікті дұрыс бағдарлаулары н дамыту	жүруге, тоқтай қалып команданы тыңдауға үйрету. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы. Заттарды айналып өтіп жүру. Тоқтай қалып жүгіру. Мақсаты. кедергілер арасымен жүруге, тоқтай қалып команданы тыңдауға үйрету. «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы. 10 рет секіру Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) сызықпен еңбектеу «Балапан» ересек топ Тақырыбы. 10 рет секіру Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) сызықпен еңбектеу	Тақырыбы. Жүру барысында жұптасып қайта сапқа тұру Заттардыдың арасына «жыланша» жүгіруге Мақсаты. кедергілер арасымен жүруге, тоқтай қалып команданы тыңдауға үйрету.	сақтау және қабылдауға зейін-нің дамыту. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы. Тұрған жерінен ұзындыққа секіру Жалаушаға дейін жалпақ сызық бойымен еңбектеу. Мақсаты. екпінмен ұзындыққа секіру, нысанаға дейін еңбектеу. «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы. Ұзындыққа секіру Кедергілер арасымен еңбектеу Мақсаты. екпінмен ұзындыққа секіру, нысанаға дейін еңбектеу.	«Балапан» ересек топ Тақырыбы. Доптармен, құрсаулармен, ойыншықтармен ойындарын жетілдіру Бір-бірін сырғанату. Мақсаты. Баланың жалпы ойлау қабілеттерін есте сақтау және қабылдауға зейін-нің дамыту. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы. Көлденен нысанаға Түзу сызық үстімен аяқ ұшымен жүру. Мақсаты. төрттағанда п еңбектеуге, тепе-тендік сақтап аяқтың ұшымен жүруге үйрету. «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы. Жерде отырып допты домалату Гимнастикалық
--	-------	--	---	---	--	--

						орындықта оң, сол бүйірімен жүру. Мақсаты. допты домалату арқылы қолдын сезу мүшесін дамыту.
Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау. Атрибуттармен ойнату.				
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету жұмыстарын жүргізу. Папкаларды дұрыстау. Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.				
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу. Педкеңеске дайындық.				
Ұйымдастырушылық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: Қаңтар IV-апта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық Мақсаты. таңғы көңіл күйді жақсарту, таңғы жаттығудың маңыздылығын ұғыну.				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу				
Мектеп алды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картатека №20 кұралсыз	Картатека №20 кұралсыз	Картатека №20 кұралсыз	Картатека №20 кұралсыз	Картатека №20 кұралсыз
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картатека №20 кұралсыз	Картатека №20 кұралсыз	Картатека №20 кұралсыз	Картатека №20 кұралсыз	Картатека №20 кұралсыз
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека №20 кұралсыз	Картатека №20 кұралсыз	Картатека №20 кұралсыз	Картатека №20 кұралсыз	Картатека №20 кұралсыз
ҰІӨ-не дайындық	09:20 - 09:30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҰІӨ	09:15 - 10:00 10:00 - 10:15	«Балапан» ересек топ Тақырыбы. Ұсақ және алшақ адымдап жүру. Алға, кері жүгіру Мақсаты. адымдарын өзгертіп жүруге, ойлау қабілетін дамытуға. «Жұлдыз» ересек	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы. Конькиші жүрісін имитациялау Жануарлар жүрісімен жүгіру Мақсаты. тізені жоғары көтеріп жүруге, тирелендеп жүгіруге үйрету.	«Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы. (10 рет) бір орында секіру Жіптің астынан еңбектеу Мақсаты. қимыл үйлесімділігін сезіне білуін дамыту, жаттығу кезінде денені түзу, тік ұстай білуге	«Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы. Допты қабырғаға лақтыру. Мақсаты. допты қабырғаға лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. «Ақжелкен»	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы. Бір-біріне допты лақтырып, қағып алу Қолды желкеге қойып жүру. Мақсаты. Дене бітімінің дұрыс дамып

	10:25 11:50	топ Тақырыбы. Ұсақ және алшақ адымдап жүру. Алға, кері жүгіру Мақсаты. адымдарын өзгертіп жүруге, ойлау қабілетін дамытуға.	«Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы. Төбешікке шығып жіне төбешіктен түсіп саппен жүру Аланның бір жағынан аланның екінші жағына Мақсаты. балаларды бір - біріне соғылмай жүгіруге. «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы. Гимнастикалық орындықтан секіру Доғалар астымен еңбектеу Мақсаты. секіру кезінде дұрыс қонуға үйрету. «Балапан» ересек топ Тақырыбы. Гимнастикалық орындықтан секіру Доғалар астымен еңбектеу Мақсаты. секіру	дағдыландыру. «Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы. Конькиші жүрісін имитациялау Жануарлар жүрісімен жүгіру Мақсаты. тізені жоғары көтеріп жүруге, тирелендеп жүгіруге үйрету.	ортаңғы топ Тақырыбы. 5-10 см биіктігі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу Мақсаты. балаларды бір - біріне соғылмай жүгіруге, белгі бойынша қозғалуға үйрету; кеңістікті дұрыс бағдарлауларын дамыту «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы. (10 рет) бір орында секіру Жіптің астынан	қалыптасуына назар аударатырып, жаттығуларды дұрыс орында дағдысын қалыптастыру, «Балапан» ересек топ Тақырыбы. Допты қабырғаға лақтыру. Мақсаты. допты қабырғаға лақтырып, қайта қағып алуға үйрету. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы. Алысқа лақтыру Бір орында тұрып аяқтың ұшына көтерілу және тепе-теңдік сақтап тұру. Мақсаты. тепе-теңдік сақтап аяқтын ұшымен жүруге үйрету «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы. Бір-біріне допты лақтырып, қағып алу Қолды
--	----------------	--	---	---	---	--

			кезінде дұрыс конуға үйрету.		еңбектеу Мақсаты. қимыл үйлесімділігін сезіне білуін дамыту, жаттығу кезінде денені түзу, тік ұстай білуге дағдыландыру.	желкеге қойып жүру. Мақсаты. Дене бітімінің дұрыс дамып қалыптасуына назар аудары отырып, жаттығуларды дұрыс орындау дағдысын қалыптастыру, «Ақбота» ересек топ Тақырыбы. Допты қабырғаға лақтыру. Мақсаты. допты қабырғаға лақтырып ,қайта қағып алуға үйрету.
Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау.Атрибуттармен ойнату.				
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау.Желдету жұмыстарын жүргізу.Папкаларды дұрыстау.Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.				
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.Педкеңеске дайындық.				
Ұйымдастырушылы қ сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы,

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.30 08.55	Таңғы жаттығу Мақсаты: Таңертеңгі жаттығулардың маңыздылығын білу. Таңертеңгі жаттығуларды жасауға дағдылану. Салауатты өмір салтына тәрбиелеу.				
Мектепалды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картотека №1 құралмен	Картотека №1 құралмен	Картотека №1 құралмен	Картотека №1 құралмен	Картотека №1 құралмен
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картотека №1 құралмен	Картотека №1 құралмен	Картотека №1 құралмен	Картотека №1 құралмен	Картотека №1 құралмен
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картотека №1 құралмен	Картотека №1 құралмен	Картотека №1 құралмен	Картотека №1 құралмен	Картотека №1 құралмен
ҰІӨ-не дайындық	09.20 09.30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҰІӨ	09.15 11.30	«Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: Белгілі бір тапсырмаларды орындап еркін жүру. Бір орында тұрып екі аяқпен секіру. Мақсаты: бір орында тұрып екі аяқпен	«Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы: Белгілі бір тапсырмаларды орындап еркін жүру. Бір орында тұрып екі аяқпен секіру. Мақсаты: бір орында тұрып екі аяқпен секіруге үйрету «Жұлдыз» ересек	«Құлпынай» мектепалды тобы Тақырыбы: Саппен жүгіру. Биіктігі 40см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу Мақсаты:жіп	«Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы: Белгілі бір тапсырмаларды орындап жүгіру Кедергілі жазықтың бетімен Мақсаты: кедергілер арасымен өрмелеуге үйрету «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: Екі қолмен 1-1,25арақашықтағы (көлденен)нысанағанысанағ	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы: Екі қолмен 1-1,25арақашықтағы (көлденен)нысанағанысанағ а лақтыру. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см ,ұзындығы 2-2,5 м) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру. Мақсаты.гимнастикалық орындықта тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету

	секіруге үйрету «Балапан» ересек тобы Тақырыбы:Сапта бір-бірлеп жүру.8 дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу Мақсаты:Қатарда бір қалыпта жүруге үйрету.Балаларды төрттағандап еңбектеуге үйрету	топ Тақырыбы: Белгілі бір тапсырмаларды орындап жүгіру Кедергілі жазықтың бетімен Мақсаты:кедергілер арасымен өрмелеуге үйрету «Балапан» ересек тобы Тақырыбы: Сапта бір қатармен жүру. Бір орында тұрып секіру. Мақсаты:бір орында қос аяқтап секіруге үйрету «Құлпынай» мектепалды тобы Тақырыбы: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет) Мақсаты:бір орында тұрып екі аяқпен секіруге үйрету	тін астынан тіземенғана еңбектеуге үйрету. «Ақбота» мектепалды тобы Тақырыбы: Сапта бір қатармен жүру. Бір орында тұрып секіру. Мақсаты:бір орында қос аяқтап секіруге үйрету	а лақтыру. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см ,ұзындығы 2-2,5 м) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру. Мақсаты:гимнастикалық орындықта тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету «Ақбота» мектепалды тобы Тақырыбы: Саппен жүгіру. Биіктігі 40см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу Мақсаты:жіптің астынан тіземенғана еңбектеуге үйрету.	«Балапан» ересек топ Тақырыбы: Екі қолмен 1-1,25арақашықтағы (көлденен)нысанағанысанаға лақтыру. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см ,ұзындығы 2-2,5 м) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру. Мақсаты:гимнастикалық орындықта тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету «Ақжелкен»ортаңғы Тақырыбы: Тақырыбы: Қос қолмен допты жоғары лақтыру. Заттардан аттап жүру. Мақсаты:заттарды аттап жүруге ,тепе –теңдікті сақтауға үйрету. «Ақбота» мектепалды тобы Тақырыбы: Қос қолмен допты жоғары лақтыру. Заттардан аттап жүру. Мақсаты:заттарды аттап жүруге ,тепе –теңдікті сақтауға үйрету. «Ақбота»ересек тобы Тақырыбы: Заттар арасымен доптарды домалату. Сызықтар арасымен (15 см
--	---	--	--	--	---

						арақашықтық), тепе-теңдікті Мақсаты:Тепе теңдікті сақтауға уйрету
Серуендеу	11.30 12.30	Балалардың серуендегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Жаңа және енжар балалармен негізгі қимылдарды дамыту бойынша жеке жұмыс.				
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушыл ық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек II-апта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу Мақсаты. жаттығуларды жақсарту арқылы, балалардың белсенділігін арттыру, қимыл-қозғалыстарын жетілдіру				
Мектеп алды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картотека№2 құралсыз	Картотека№2 құралсыз	Картотека№2 құралсыз	Картотека№2 құралсыз	Картотека№2 құралсыз
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картотека№2 құралсыз	Картотека№2 құралсыз	Картотека№2 құралсыз	Картотека№2 құралсыз	Картотека№2 құралсыз
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картотека№2 құралсыз	Картотека№2 құралсыз	Картотека№2 құралсыз	Картотека№2 құралсыз	Картотека№2 құралсыз
ҮІӨ-не дайындық	09:20-09:30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҮІӨ	09:15-10:00	«Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: Сапта бір-бірлеп. Алға қарай ұмтыла секіру. Мақсаты: Алға қарай екпінмен ұмтыла секіруге үйрету.	«Балапан» ортаңғы топ Тақырыбы: Сапта бір-бірлеп. Алға қарай ұмтыла секіру. Мақсаты: Алға қарай екпінмен ұмтыла секіруге үйрету.	«Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы: Алға қарай 3-4 қашықтыққа жылжу арқылы секіру. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу Мақсаты: алға қарай екпінмен жеңіл	«Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы: Сапта бір-бірлеп. Алға қарай ұмтыла секіру. Мақсаты: Алға қарай екпінмен ұмтыла секіруге үйрету.	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы: Жіптің үстінен допты лақтыру. Шектелген беткей үстімен адымдап жүру. Мақсаты: допты тура лақтыруға, тепе теңдікті сақтап жүруге үйрету.
	10:25	«Балапан» ересек				«Ақжелкен» ортаңғы топ

	11:50	топ Тақырыбы: Жүруді жүгірумен алмастырыу. Тақтайда еңбектеу Мақсаты: тура еңбектеуге үйрету	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы: Аяқтың ұшымен жүру. Шашырап жүгіру. Мақсаты: балаларды шашырап жүгіруге, қайта қатармен жүгіруге үйрету «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы: Сапта бір – бірлеп жүгіру. Еңіс тақтай үстімен еңбектеу. Мақсаты: төрт тағандап еңбектеуге үйрету «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: Тіз ені жоғары көтеріп жүгіру, Жүрумен кезектестіре отырып секіру.	секіруге, қолдың күшін дұрыс пайдалануға үйрету. «Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы: Аяқтың ұшымен жүру. Шашырап жүгіру. Мақсаты: балаларды шашырап жүгіруге, қайта қатармен жүгіруге үйрету	«Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: Жүруді жүгірумен алмастырыу. Тақтайда еңбектеу Мақсаты: тура еңбектеуге үйрету «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы: Алға қарай 3-4 қашықтыққа жылжу арқылы секіру. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу Мақсаты: алға қарай екпінмен жеңіл секіруге, қолдың күшін дұрыс пайдалануға үйрету.	Тақырыбы: Баланың көзінен және дене тұсынан заттар арасынан доптар домалату. Заттарға шығу (гимнастикалық модульге) тұру. Мақсаты: тура көздеуге, заттарға шығуға, тепе-теңдікті сақтауға үйрету. «Балапан» ересек топ Тақырыбы: Жүруді жүгірумен алмастырыу. Тақтайда еңбектеу Мақсаты: тура еңбектеуге үйрету «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы: Жіптің үстінен допты лақтыру. Шектелген беткей үстімен адымдап жүру. Мақсаты: допты тура лақтыруға, тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. «Ақбота» ересек топ Тақырыбы: Сызықпен, арқанмен, тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты бір-біріне домалатып лақтыру.
--	-------	--	--	--	---	--

			Мақсаты: команда бойынша отырып секіруге үйрету.			Мақсаты:арқанның үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруге,допты бір-біріне домалатуды үйрету.
Серуендеу	11.30 12.30	Балалардың серуендегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Жаңа және енжар балалармен негізгі қимылдарды дамыту бойынша жеке жұмыс.				
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек ІІІ-апта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	8.30-08.55	Таңғы жаттығу Мақсаты. Таңертеңгілік жаттығу балалардың ақыл-ой адамгершілік, еңбек және эстетикалық жағынан тәрбиелеу жұмысын жүзеге асыруға, олардың сергек болуларына тәрбиелеу.				
Мектепалды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картатека№3 кұралмен	Картатека№3 кұралмен	Картатека№3 кұралмен	Картатека№3 кұралмен	Картатека№3 кұралмен
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картатека№3 Кұралмен	Картатека№3 кұралмен	Картатека№3 кұралмен	Картатека№3 кұралмен	Картатека№3 кұралмен
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека№3 кұралмен	Картатека№3 кұралмен	Картатека№3 кұралмен	Картатека№3 кұралмен	Картатека№3 кұралмен
ҰІӨ-не дайындық	09:20-09:30	Кұрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҰІӨ	09:15-10:00 10:00-10:15	«Ақжелкен»ортаңғы топ Тақырыбы: Бірінің артынан бірі жүру. Лентамен еденде 10-20 см қашықтықта жатқан арқаннан секіру. Мақсаты: бірінің артынан жүруге	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы: Өкшемен жүру. Тізенің арасына қапшықты қысып секіру. Мақсаты: аяқтың мықтылығын дамыту мектепалды топ «Ақжелкен» ортаңғы	«Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы: Жұппен жүгіру. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өту. Мақсаты: жұппен және дара жүруге,бір заттан екінші затқа шығуға	«Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы: Бірінің артынан бірі жүгіру. Жол бойымен еңбектеу. Мақсаты: өз жолымен көмексіз тура еңбектеуге үйрету. «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы:	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы: Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру. Аяқ ұшымен жүру. Мақсаты:допты жоғары лақтыру арқылы балалардың ептілігін арттыру.

	10:25 11:50	арақашықты сақтауға, жеңіл секіруге үйрету. «Балапан» ересек топ Тақырыбы: Жүруді секірумен алмастыру. 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла. Мақсаты: жүгіру кезінде түрлі жаттығу үйрету.	топ Тақырыбы: Бірінің артынан бірі жүру. Лентамен еденде 10-20 см қашықтықта жатқан арқаннан секіру. Мақсаты: бірінің артынан жүруге арақашықты сақтауға, жеңіл секіруге үйрету. «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы. Кіші және үлкен кадаммен жүгіру. Орындықта көлденеңінен еңбектеу. Мақсаты: еңбектеуге, үлкен және кіші кадаммен жүруге үйрету. «Балапан» ересек топ Тақырыбы. Кіші және үлкен кадаммен жүгіру. Орындықта көлденеңінен еңбектеу. Мақсаты: еңбектеуге, үлкен және кіші кадаммен жүруге үйрету.	үйрету. «Құлпынай» мектепалды Тақырыбы: Өкшемен жүру. Тізенің арасына қапшықты қысып секіру. Мақсаты: аяқтың мықтылығын дамыту мектепалды топ	Допты қағып алу (1,5м қашықтықта) гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру. Мақсаты: Допты қағып алуға, бөрене үстімен тепе – теңдікті сақтап жүруге дағдыландыру. «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы: Жұппен жүгіру. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өту. Мақсаты: жұппен және дара жүруге, бір заттан екінші затқа шығуға үйрету.	«Балапан» ересек топ Тақырыбы: Допты қағып алу (1,5м қашықтықта) гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы: Доптарды бір-біріне домалату. Гимнастикалық орындық үстінде қолды жоғары көтеру, түсу Мақсаты: ұйымшылдыққа, достыққа, гимнастикалық орындықта қыймыл қозғалысын жасауға үйрету. «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы: Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру. Аяқ ұшымен жүру. Мақсаты: допты жоғары лақтыру
--	----------------	--	---	--	---	---

						арқылы балалардың ептілігін арттыру.
Серуендеу	11.30 12.30	Балалардың серуендегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Жаңа және енжар балалармен негізгі қимылдарды дамыту бойынша жеке жұмыс.				
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті				
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастыр ушылық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек IV-апта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу Мақсаты. Таңертеңгі жаттығулардың маңыздылығын білу. Таңғы жаттығуға уақыт арнаса, уақыт үнемдейтінін ұғыну.				
Мектеп алды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картатека №4 құралсыз	Картатека №4 құралсыз	Картатека №4 құралсыз	Картатека №4 құралсыз	Картатека №4 құралсыз
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картатека №4 құралсыз	Картатека №4 құралсыз	Картатека №4 құралсыз	Картатека №4 құралсыз	Картатека №4 құралсыз
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека №4 құралсыз	Картатека №4 құралсыз	Картатека №4 құралсыз	Картатека №4 құралсыз	Картатека №4 құралсыз
ҰІӨ-не дайындық	09:20- 09:30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҰІӨ	09:15- 10:00 10:00- 10:15	«Балапан» Ересек топ Тақырыбы: Басқа қимылдармен кезектестіру. Сапта бір- бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Мақсаты: жүгір	«Құлпынай» Мектепалды топ Тақырыбы: Тіzedен бүгілген аяқты жоғары көтеру. Қос аяқтап секіру Мақсаты:балаларды адымдап ,аяқтарын жоғары көтеріп	«Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы:Бір қатармен жүгіру. Бүйірмен еңбектеу Мақсаты:қатарды бұзбай,жүгіруге,берілген жерге дейін еңбектеуге үйрету.	«Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан. Қатарға бір- бірден сапка тұру. Мақсаты:допты	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы: Қос қолмен қағып алу 4-5 рет. Орындық үстімен текшелерден аттап жүру Мақсаты: текшеле рді аттап өткенде

	10:25 11:50	у кезінде түрлі жаттығуларды жасап жүгіруге үйрету «Жұлдыз» Ересек топ Тақырыбы: Басқа қимылдармен кезектестіру. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Мақсаты:жүгір у кезінде түрлі жаттығуларды жасап жүгіруге үйрету	жүруге,қос аяқтап секіруге үйрету. үстімен текшелерден аттап жүру. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы: Тізені жоғары көтеріп жүру. Аяқтың ұшымен Мақсаты:Тізені жоғары көтеріп жүруге,аяқтың ұшында жүгіруге үйрету. «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: Қос аяқпен секіру; Құрсаудан еңбектеп өту. Мақсаты:қос аяқтап тепе-теңдікті сақтап секіруге,құрсаулардың еңбектеп ктуге үйрету «Балапан» ересек топ Тақырыбы: Қос аяқпен секіру; Құрсаудан еңбектеп өту. Мақсаты:қос аяқтап тепе-теңдікті сақтап секіруге,құрсаулардың	«Құлпынай» Мектепалды топ Тақырыбы: Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру. Қос аяқтап секіру Мақсаты:балаларды адымдап ,аяқтарын жоғары көтеріп жүруге,қос аяқтап секіруге үйрету. үстімен текшелерден аттап жүру.	жоғары көтеріп лақтыруға,бастан асырып ла-қтыруға үйрету «Ақжелкен»ортаңғы топ Тақырыбы: Көзбен бағдарлай отырып допты домалату. Заттардан (биіктігі 10-15см)түсу Мақсаты:қойылған заттардың үстінен мңнңп түсуге үйрету. «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы:Бір қатармен жүгіру. Бүйірмен еңбектеу Мақсаты:қатарды бұзбай,жүгіруге,берілген жерге дейін еңбектеуге үйрету.	тепе-теңдікті сақтауға үйрету. «Балапан» ересек топ Тақырыбы: Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Мақсаты:допты жоғары көтеріп лақтыруға,бастан асырып ла-қтыруға үйрету «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы: Көзбен бағдарлай отырып допты домалату. Заттардан (биіктігі 10-15см)түсу Мақсаты:қойылған заттардың үстінен мңнңп түсуге үйрету. «Ақбота»
--	----------------	---	---	--	---	---

			еңбектеп ктуге үйрету			мектепалды топ Тақырыбы: Қос қолмен қағып алу 4-5 рет. Орындық үстімен текшелерден аттап жүру Мақсаты: текшеле рді аттап өткенде тепе-теңдікті сақтауға үйрету. «Ақбота» ересек топ Тақырыбы: Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Мақсаты: допты жоғары көтеріп лақтыруға, бастан асырып лақтыруға үйрету
Серуендеу	11.30 12.30	Балалардың серуендегі қозғалыс белсенділігін бақылау, ашық ойындарды бекіту, Жаңа және енжар балалармен негізгі қимылдарды дамыту бойынша жеке жұмыс.				
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті				
Өз білімін	13.00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

жетілдіру бойынша жұмыс	14.30	
Ұйымдастырушы лық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: Желтоқсан Іапта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық Мақсаты: таңғы көңіл күйді жақсарту, таңғы жаттығудың маңыздылығын ұғыну.				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу				
Мектеп алды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картатека №13кұралмен	Картатека №13кұралмен	Картатека №13кұралмен	Картатека №13кұралмен	Картатека №13кұралмен
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картатека №13кұралмен	Картатека №13кұралмен	Картатека №13кұралмен	Картатека №13кұралмен	Картатека №13кұралмен
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека №13кұралмен	Картатека №13кұралмен	Картатека №13кұралмен	Картатека №13кұралмен	Картатека №13кұралмен
ҰІӨ-не дайындық	09:20- 09:30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҰІӨ	09:15-10:00 10:00-10:15	«Балапан» ересек топ Тақырыбы : Сапта бір-бірлеп жүру. Орта	«Құлпынай» мектеп алды топ Тақырыбы: Теріс қараған күйде заттарды аттап жүру. Аяқты-аяққа тақап	«Ақбота» мектеп алды Тақырыбы: Орындықтан секіріп түсу. Қатар тұрған дғалар	«Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: Оң және сол қолымен көлденең нысанаға лақтыру. Ойлы –	«Құлпынай» мектеп алды топ Тақырыбы: Бір қолмен дорбашаны шығыршыққа лақтыру. Арқан

	10:25 11:50	жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру Мақсаты:Сапта жүруге,орта жылдамдықта жүгіруге үйрету «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы : Сапта бір-бірлеп жүру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру Мақсаты:Сапта жүруге,орта жылдамдықта жүгіруге үйрету	қойып жүгіру Мақсаты:артқа қарап жүгіруге үйрету «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы: Аяқтың ұшымен жүру. Қол ұстасып шенбер бойы жүгіру Мақсаты: арақашықтықты сақтап жүруге үйрету. «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: 20-25 см биіктікке секіру. Құрсаудан еңбектеп өту Мақсаты:биіктікке секіруді,құрсаудан еңбектеуге үйрету. «Балапан» ересек топ Тақырыбы: 20-25 см биіктікке секіру. Құрсаудан еңбектеп өту Мақсаты:биіктікке	астымен еңбектеу «Құлпынай» мектеп алды топ Тақырыбы: Теріс қараған күйде заттарды аттап жүру. Аяқты-аяққа тақап қойып жүгіру Мақсаты:артқа қарап жүгіруге үйрету	қырлы тақтайшамен жүру Мақсаты:Заттарды көздеп лақтыруға үйрету «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы:Екі аяқпен зат үстінде секіру. Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеу Мақсаты: еңбектеуге,тепе теңдікті сақтауға үйрету «Ақбота» мектеп алды Тақырыбы: Орындықтан секіріп түсу. Қатар тұрған дғалар астымен еңбектеу	үстінде бір қырымен жүру. Мақсаты:нысанаға көздеп лақтыруға үйрету. «Балапан» ересек топ Тақырыбы: Оң және сол қолымен көлденең нысанаға лақтыру. Ойлы –қырлы тақтайшамен жүру Мақсаты:Заттарды көздеп лақтыруға үйрету «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы Диаметрі 15 см допты қос қолмен бастан асыра жіп арқылы лақтыру. Бір-бірінен 15 см қашықтықта қойылған кірпіштер үстімен жүру. Мақсаты:жіптен асырып лақтыруға,қағып алуға. «Ақбота»мектеп алды
--	----------------	--	--	---	--	---

			секіруді, құрсаудан еңбектеуге үйрету.			топ Тақырыбы: Бір қолмен дорбашаны шығыршыққа лақтыру. Арқан үстінде бір қырымен жүру. Мақсаты: нысанаға көздеп лақтыруға үйрету.
Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау. Атрибуттармен ойнату.				
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету жұмыстарын жүргізу. Папкаларды дұрыстау. Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.				
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу. Педкеңеске дайындық.				
Ұйымдастырушылық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: Желтоқсан II-апта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық Мақсаты: Балаларды күн сайын таңертең дене жаттығуын жасауға дағдырландыру.				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу				
Мектеп алды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картатека №14 құралсыз	Картатека №14 құралсыз	Картатека №14 құралсыз	Картатека №14 құралсыз	Картатека №14 құралсыз
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картатека №14 құралсыз	Картатека №14 құралсыз	Картатека №14 құралсыз	Картатека №14 құралсыз	Картатека №14 құралсыз
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека №14 құралсыз	Картатека №14 құралсыз	Картатека №14 құралсыз	Картатека №14 құралсыз	Картатека №14 құралсыз
ҰІӨ-не дайындық	09:20- 09:30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҰІӨ	09:15-10:00 10:00-10:15	«Балапан» ересек топ Тақырыбы: жүруді жүгірумен, секірумен алмастыра жүру. Шанамен	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы: Әр бұрышта шыр айнала бұрылып жүру, саптан бір	«Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы: Биіктігі 10-20 см заттардан секіру Гимнастик	«Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: 1,5 м қашықтықта тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру.	«Құлпынай» мектепалды Тақырыбы: Дорбашаны нысанаға дәлдеп лақтыру Арқан баспалдақтардан түрлі

	10:25 11:50	сырғанау Мақсаты:балаларды команданы тындауға.белгі бойынша қимылдарын орындауға үйрету. «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: жүруді жүгірумен, секірумен алмастыра жүру. Шанамен сырғанау Мақсаты:балаларды команданы тындауға.белгі бойынша қимылдарын орындауға үйрету.	бірден жан жаққа тарау. Аяқтың ұшымен өкшемен, белгі бойынша шыр айнала жүгіру Мақсаты: арақашықтықты сақтап жүруге үйрету. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы: Өкшесімен жүру. Аттардың қимылын бейнелей, қолды еркін қалыпта ұстап жай, шапшаң қарқынменжүгіру. Мақсаты: аяқты жоғары көтеріп,денені тік ұстауға үйрету. «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: Бір аяқпен секіру (шамамен 4-5 рет оң және сол аяқпен). Гимнастикалық	алық орындықта ішмен еңбектеу Мақсаты: қолдын күшімен еңбектеуге үйрету. «Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы: Әр бұрышта шыр айнала бұрылып жүру,саптан бір бірден жан жаққа тарау. Аяқтың ұшымен өкшемен, белгі бойынша шыр айнала жүгіру Мақсаты: арақашықтықты сақтап жүруге үйрету.	Тепе-теңдікті сақтап көлбеу тақтаймен (ені 2 см)жүріп Мақсаты:құм толтырылған қапшықтарды нысанаға лақтыруға үйрету. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы: Екпінмен серпіле заттың үстінен секіріп, сәл бүгілген аяқпен жұмсақ жерге қонуға. «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы: Биіктігі 10-20 см заттардан секіру Гимнастик алық орындықта ішмен еңбектеу Мақсаты: қолдын күшімен еңбектеуге	тәсілдермен жүру. Мақсаты: құм толтырылған қапшықтарды нысанаға лақтыруға үйрету. оң жақ ,сол жақ бүйірлерімен жүруге үйрету. «Балапан» ересек топ Тақырыбы: 1,5 м қашықтықта тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру. Тепе-теңдікті сақтап көлбеу тақтаймен (ені 2 см)жүріп Мақсаты:құм толтырылған қапшықтарды нысанаға лақтыруға үйрету. «Ақбота» ортаңғы топ Тақырыбы: Допты көлденең нысанаға кеуде тұсынан екі қолмен лақтыру Аяқты-аяққа тақай қойып, алға жылжи жүру. Мақсаты: балаларды дәлдікке үйрету «Ақбота»мектепалды
--	----------------	---	--	--	---	---

		қабырға бойынша жоғары төмен кездескен қадаммен өрмелеу. Мақсаты:қабырғаға мініп түсуге үйрету. «Балапан» ересек топ Тақырыбы: Бір аяқпен секіру (шамамен 4-5 рет оң және сол аяқпен). Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары төмен кездескен қадаммен өрмелеу. Мақсаты:қабырғаға мініп түсуге үйрету.		үйрету. Гимнастикалық орындықта ішпен еңбектеу Мақсаты: балаларға қолмен тартылып еңбектеуге үйрету	Тақырыбы: Дорбашаны нысанаға дәлдеп лақтыру Арқан баспалдақтардан түрлі тәсілдермен жүру. Мақсаты: құм толтырылған қапшықтарды нысанаға лақтыруға үйрету. оң жақ ,сол жақ бүйірлерімен жүруге үйрету.
Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау.Атрибуттармен ойнату.			
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау.Желдету жұмыстарын жүргізу.Папкаларды дұрыстау.Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.			
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.Педкеңеске дайындық.			
Ұйымдастырушылық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.			
Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау.Атрибуттармен ойнату.			

20242025оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: Желтоқсан ІІІ- апта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық Мақсаты: Балаларға ертеңгілік көңіл күй, көтеріңкі сезім сыйлау				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу				
Мектеп алды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картатека № 15 құралмен	Картатека № 15 құралмен	Картатека № 15 құралмен	Картатека № 15 құралмен	Картатека № 15 құралмен
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картатека № 15 құралмен	Картатека № 15 құралмен	Картатека № 15 құралмен	Картатека № 15 құралмен	Картатека № 15 құралмен
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека № 15 құралмен	Картатека № 15 құралмен	Картатека № 15 құралмен	Картатека № 15 құралмен	Картатека № 15 құралмен
ҰІӨ-не дайындық	09:20- 09:30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҰІӨ	09:15-10:00 10:00-10:15	«Балапан» ересек топ Тақырыбы: қимылдармен кезектестіріп	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы: Әр бұрышта шыр айнала бұрылып	«Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы: Екі аяқпен секіру. 3 м Швед қабырғасына	«Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: Берілген бағытта шайбаны таяқпен	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы: Дорбашаны нысанаға дәлдеп лақтыру.

	10:25 11:50	жүру. Төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату, Мақсаты: сырғанау кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтауға қадағалау. «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: қимылдармен кезектестіріп жүру. Төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату, Мақсаты: сырғанау кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтауға қадағалау.	жүру, саптан бір-бірден жан жаққа тарау. Аяқтың ұшымен өкшемен, белгі бойынша шыр айнала жүгіру Мақсаты: белгі бойынша қимылдарды жасауға, жүгіру кезінде дұрыс демалуға үйрету. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы. Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру. Қол мен аяқ қимылын үйлестіре тура шоқырақтап шабу Мақсаты. жүгіру кезінде қол мен аяқтарын дұрыс ұстауын қадағалау «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: Қысқа секіртпенмен секіру. Аралықтан аралыққа, оңға, солға	өрмелеу. Мақсаты: тепе теңдікті сақтауға, қабырғаға өрмелеуге үйрету. «Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы: Әр бұрышта шыр айнала бұрылып жүру, саптан бір-бірден жан жаққа тарау. Аяқтың ұшымен өкшемен, белгі бойынша шыр айнала жүгіру Мақсаты: белгі бойынша қимылдарды жасауға, жүгіру кезінде дұрыс демалуға үйрету.	домалату, оны қақпаға енгізу Биіктігі 30-35. см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. Мақсаты. жүгіру кезінде қол мен аяқтарын дұрыс ұстауын қадағалау «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы. Биіктіктен еденге салынған шеңберге секіріп түсу. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу Мақсаты. балаларды гимнастикалық қабырғаға өрмелеуге, тепе теңдікті сақтауға үйрету. «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы: Екі аяқпен секіру. 3 м Швед қабырғасына өрмелеу. Мақсаты: тепе теңдікті сақтауға, қабырғаға	Арқан баспалдақтардан түрлі тәсілдермен жүру. Мақсаты: «Балапан» ересек топ Тақырыбы: Берілген бағытта шайбаны таяқпен домалату, оны қақпаға енгізу Биіктігі 30-35. см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. Мақсаты. жүгіру кезінде қол мен аяқтарын дұрыс ұстауын қадағалау «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы. Белгі бойынша допты алысқа лақтыру. Беті тегістеліп сүргіленген бөрене үстімен жүру. Мақсаты. денесін тік ұстауға, бөренені сезініп жүруге үйрету. «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы: Дорбашаны нысанаға
--	----------------	---	---	--	---	---

			ауысып өрмелеу Мақсаты: тепе теңдікті сақтауға, қабырғаға өрмелеуге үйрету. «Балапан» ересек топ Тақырыбы: Қысқа секіртпенмен секіру. Аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысып өрмелеу Мақсаты: тепе теңдікті сақтауға, қабырғаға өрмелеуге үйрету.		өрмелеуге үйрету.	дәлдеп лақтыру. Арқан баспалдақтардан түрлі тәсілдермен жүру. Мақсаты:
Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау. Атрибуттармен ойнату.				
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету жұмыстарын жүргізу. Папкаларды дұрыстау. Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.				
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу. Педкеңеске дайындық.				
Ұйымдастырушылық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: Желтоқсан IVапта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық Мақсаты: Балаларға таңертеңгілік жаттығуларды жасату арқылы, балалардың белсенділігін арттыру, қимыл-қозғалыстарын жетілдіру, балаларды жылдамдыққа, шапшаңдыққа үйрету.				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу				
Мектеп алды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картатека№16 құралсыз	Картатека№16 құралсыз	Картатека№16 құралсыз	Картатека№16 құралсыз	Картатека№16 құралсыз
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картатека№16 құралсыз	Картатека№16 құралсыз	Картатека№16 құралсыз	Картатека№16 құралсыз	Картатека№16 құралсыз
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека№16 құралсыз	Картатека№16 құралсыз	Картатека№16 құралсыз	Картатека№16 құралсыз	Картатека№16 құралсыз
ҰІӨ-не дайындық	09:20-09:30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҰІӨ	09:15-10:00 10:00-10:15 10:25 11:50	«Балапан» ересек топ Тақырыбы: қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау. Мақсаты. тепе теңдікті сақтап	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы: Шапшаңдыққа, жылдамдыққа, жүру. Жылдам қарқынмен жүгіру Мақсаты: балаларды шапшаңдылыққа,	«Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы: Тақырыбы: Аяқты қосып, ашып секіру. Қабырғадан екінші қабырғаға өту Мақсаты .балаларды секіру кезінде жеңіл секіруге, аяқты кезек кезек алшақ бірге	«Жұлдыз» ересек тобы Тақырыбы: Кішкентай допты нысанаға дәлдеп лақтыру. Басқа дорбаша қойып жүруге Мақсаты. мергендік сияқты қасиеттерді дамыту, жетілдіру. Жинақылыққа, мақсатқа талпынуға тәрбиелеу. «Ақжелкен» ортаңғы	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы: Кішкентай допты нысанаға дәлдеп лақтыру. Басқа дорбаша қойып жүруге Мақсаты. мергендік сияқты қасиеттерді дамыту,

		сырғанау ға үйрету. «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау. Мақсаты.тепе теңдікті сақтап сырғанау ға үйрету.	жылдам жүгіруге үйрету «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы. Аю жүрісін салу. Қосымша тапсырмалар орындап жүгіру, «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: Секіртпемен секіру. Гимнастикалық тақтайға өрмелеп шығу. Мақсаты. Секіртпемен секіру жаттығуларын бағалау, дененің жылдамдық, ептілік, иілгіштік, төзімділік күш сапалық қасиетерін дамыту «Балапан» ересек	секіруге үйрету.Өрмелеу кезінде қолдың күшін дамыту,бір қабырғадан екінші қабырғаға өрмелеуді үйрету.. «Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы:Шапшандыққа, жылдамдыққа, жүру. Жылдам қарқынмен жүгіру Мақсаты: балаларды шапшандылыққа,жылдам жүгіруге үйрету	топ Тақырыбы: Құм толтырылған қапшықты нысана,а лақтыру Гимнастикалық орындық үстімен жүру Мақсаты:көздеуге,дәлдікке лақтыруды үйрету. «Ақбота»мектепалды топ Тақырыбы: Тақырыбы: Аяқты қосып,ашып секіру. Қабырғадан екінші қабырғаға өту Мақсаты .балаларды секіру кезінде жеңіл секіруге,аяқты кезек кезек алшақ бірге секіруге үйрету.Өрмелеу кезінде қолдың күшін дамыту,бір қабырғадан екінші қабырғаға өрмелеуді үйрету..	жетілдіру.Жинақылдыққа ,мақсатқа талпынуға тәрбиелеу. «Балапан» ересек топ Тақырыбы: Секіртпемен секіру. Гимнастикалық тақтайға өрмелеп шығу. Мақсаты. Секіртпемен секіру жаттығуларын бағалау, дененің жылдамдық, ептілік, иілгіштік, төзімділік күш сапалық қасиетерін «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы: Құм толтырылған қапшықты нысана,а лақтыру Гимнастикалық орындық үстімен жүру Кішкентай допты нысанаға дәлдеп лақтыру. Басқа
--	--	--	---	---	---	---

			топ Тақырыбы: Секіртпемен секіру. Гимнастикалық тақтайға өрмелеп шығу. Мақсаты. Секіртпемен секіру жаттығуларын бағалау, дененің жылдамдық, ептілік, иілгіштік, төзімділік күш сапалық қасиетерін дамыту			дорбаша қойып жүруге Мақсаты: көздеуге, дәлдікке лақтыруды үйрету. «Ақбота» мектепалд ы топ Тақырыбы: Кішкентай допты нысанаға дәлдеп лақтыру. Басқа дорбаша қойып жүруге Мақсаты. мергендік сияқты қасиеттерді дамыту, жетілдіру. Жинақыл ыққа, мақсатқа талпынуға тәрбиелеу.
Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау. Атрибуттармен ойнату.				
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету жұмыстарын жүргізу. Папкаларды дұрыстау. Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.				
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу. Педкеңеске дайындық.				
Ұйымдастырушы лық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

2024-2025ж оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі:Қазан І-апта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу Мақсаты. Балаларды күн сайын таңертең дене жаттығуын жасауға дағдырландыру.				
Мектепалды «Ақжелкен»	08.30	Картатека№5 құралмен	Картатека№5 құралмен	Картатека№5 құралмен	Картатека№5 құралмен	Картатека№5 құралмен
«Құлпынай»	08.40	Картатека№5 құралмен	Картатека№5 құралмен	Картатека№5 құралмен	Картатека№5 құралмен	Картатека№5 құралмен
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека№5 құралмен	Картатека№5 құралмен	Картатека№5 құралмен	Картатека№5 құралмен	Картатека№5 құралмен
ҮІӨ-не дайындық	09:20- 09:30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҮІӨ	09:15-10:00 10:00-	«Балапан» ересек топ Тақырыбы. Сапта бір-бірлеп жүру. Түрлі	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы:. Заттарды аттап өту.	«Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы: Заттарды аттап. Сатыдан ұстай отырып қайта түсу.	«Жұлдыз»Ересек топ Тақырыбы: Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5	«Құлпынай»мектеп алды топ Тақырыбы: Допты бір қатарға қойылған

	10:15	тапсырмалармен жүгіру. Мақсаты: қатар бойымен жүруге,жүгіру кезінде қолға,аяққа арналған жаттығуларды жасап жүгіруге үйрету.	Түзу бағытта (арақашықтығы 6м)секіру. Мақсаты: заттарды аттау ақылы жүріп өту,тұзу бағытта секіруге үйрету.	Мақсаты: секіруге,еңбектеуге үйрету.	м қашықтықта. Тепе-теңдікті сақтау: қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. Мақсаты: қойылған заттарға тигізбей допты домалатуға,арқанның үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрет	заттардың арасымен домалату. Қосалқы қадаммен арқан бойымен. «Балапан»Ересек топ Тақырыбы: Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта. Тепе-теңдікті сақтау: қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. Мақсаты: қойылған заттарға тигізбей допты домалатуға,арқанның үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.
	10:25	«Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы. Сапта бір-бірлеп жүру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру. Мақсаты: қатар бойымен жүруге,жүгіру кезінде қолға,аяққа арналған жаттығуларды жасап жүгіруге үйрету.	«Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы: Аралықты сақтай отырып жүру. Қолмен аяқтың қозғалыстарын үйлестіріп жүгіру.	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы. Заттарды аттап өту. Түзу бағытта (арақашықтығы 6м)секіру. Мақсаты: заттарды аттау ақылы жүріп өту,тұзу бағытта секіруге үйрету.	«Ақжелкен»ортаңғы топ Тақырыбы: Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып секіру. Доғаның астымен еңбектеу. Мақсаты: үлкен ,кіші доғалардың астынан еңбектеуге үйрету.	«Ақжелкен»ортаңғы топ Тақырыбы: Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты
	11:50		өту,тұзу бағытта секіруге үйрету. «Жұлдыз»ересек топ Тақырыбы: Бір орныда секіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу Мақсаты: заттардың		«Ақбота»мектепалды топ Тақырыбы: Заттарды аттап. Сатыдан ұстай	

			үстінен аттап өтіп жүгіруге,сатыдан түсуге үйрету. «Балапан»ересек топ Тақырыбы: Бір орныда секіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу Мақсаты:заттардың үстінен аттап өтіп жүгіруге,сатыдан түсуге үйрету.		отырып қайта түсу. Мақсаты:заттардың үстінен аттап өтіп жүгіруге,сатыдан түсуге үйрету.	алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Шенберден шеңберге аттау. Мақсаты:допты бір-біріне домалату арқылы жұптық жұмысқа,достыққа тәрбиелеу. «Құлпынай»мектеп алды топ Тақырыбы: Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. Қосалқы қадаммен арқан бойымен. «Ақбота»мектепалды топ Тақырыбы: Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. Қосалқы қадаммен арқан бойымен. Мақсаты:қойылға
--	--	--	--	--	--	---

						н заттарға тигізбей допты домалатуға,арқанның үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. «Ақбота»Ересек топ Тақырыбы: Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта. Тепе-теңдікті сақтау: қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. Мақсаты:қойылған заттарға тигізбей допты домалатуға,арқанның үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.
Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау.				

Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету жұмыстарын жүргізу. Папкаларды дұрыстау. Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

2024-2025ж оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі:Қазан ІІ-апта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу Мақсаты. Балаларға ертеңгілік көңіл күй, көтеріңкі сезім сыйлау				
Мектепалды «Ақжелкен» «Құлпынай»	08.30	Картатека№6 құралсыз	Картатека№6 құралсыз	Картатека№6 құралсыз	Картатека№6 құралсыз	Картатека№6 құралсыз
Ересек «Ақбота»	08.40	Картатека№6 құралсыз	Картатека№6 құралсыз	Картатека№6 құралсыз	Картатека№6 құралсыз	Картатека№6 құралсыз
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека№6 құралсыз	Картатека№6 құралсыз	Картатека№6 құралсыз	Картатека№6 құралсыз	Картатека№6 құралсыз
ҰІӨ-не дайындық	09:20-09:30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҰІӨ	09:15-10:00 10:00-	«Балапан» ересек топ секірумен, басқа қимылдармен	«Құлпына» мектепалды топ Тақырыбы: Түрлі қарқында.	«Құлпынай»мектепалды топ Тақырыбы: Қос аяқ заттар арасымен	«Жұлдыз»ересек топ Тақырыбы: Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. Қатарға	«Құлпынай»мектепалды топ Тақырыбы: Допты қабырғаға ұрып және.Еденнен

	10:15	кезектестіру. Шапшаң және баяу қарқынмен. Мақсаты: шапшаң және баяу қарқында жүгіруге үйрету.	Бір сызыққа қойылған заттар арасымен. Мақсаты: заттар арасымен жүгіруге үйрету.	(арақашықтығы4 м). Гимнастикалық орындық астымен еңбектеу.	екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу	ыршытып қос қолмен қағып алу. Өкшені арқанға қойып ,аяқ ұшын еденге қойып жүру.
	10:25	«Жұлдыз»	«Ақжелкен» ортаңғы топ	«Ақбота» мектепалды топ	«Ақжелкен» ортаңғы топ	«Балапан»ересек топ
	11:50	ересек топ секірумен, басқа кимылдармен кезектестіру. Шапшаң және баяу қарқынмен. Мақсаты: шапшаң және баяу қарқында жүгіруге үйрету.	Тақырыбы. Бағытты өзгерте отырып жүру. Аяқтың ұшымен жүгіру. Мақсаты. белгі бойынша жүгіруге,жүруге үйрету. «Жұлдыз»ересек топ Тақырыбы: Оңға солға бұрылып секіруБасқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. Мақсаты: екі жаққа секіруге,басқа қап киіп заттар	Мақсаты: гимнастикалық орындық үстімен еңбектеуге үйрету Тақырыбы: Түрлі қарқында. Бір сызыққа қойылған заттар арасымен. Мақсаты: заттар арасымен жүгіруге үйрету.	Мақсаты: белгі бойынша допты лақтыруға үйрету. Тақырыбы. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып секіру. Доғаның астымен еңбектеу. Мақсаты. секіру кезінде тепе теңдікті сақтауға үйрету. «Ақбота»мектепалды топ Тақырыбы: Қос аяқ заттар арасымен (арақашықтығы4 м). Гимнастикалық орындық астымен еңбектеу. Мақсаты: Гимнастикалық орындық астымен	Мақсаты: белгі бойынша допты лақтыруға үйрету. Тақырыбы: Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу Мақсаты: белгі бойынша допты лақтыруға үйрету. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Шеңберден шеңберге аттау

			арасымен өтуге үйрету. «Балапан»ересек топ Тақырыбы: Оңға солға бұрылып секіруБасқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. Мақсаты:екі жаққа секіруге,басқа қап киіп заттар арасымен өтуге үйрету.		еңбектеуге үйрету.	Мақсаты.балаларды достыққа,ұйымшылдыққа тәрбиелеу. «Ақбота»мектепалды топ Тақырыбы: Допты кабырғаға ұрып және.Еденнен ыршытып қос колмен қағып алу. Өкшені арқанға қойып ,аяқ ұшын еденге қойып жүру.
Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау.				
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау.Желдету жұмыстарын жүргізу.Папкаларды дұрыстау.Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.				
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

2024-2025ж оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі:Қазан ІІІ-апта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу Мақсаты. Балаларға таңертеңгілік жаттығуларды жасату арқылы, балалардың белсенділігін арттыру, қимыл-қозғалыстарын жетілдіру, балаларды жылдамдыққа, шапшаңдыққа үйрету.				
Мектепалды «Ақжелкен» «Құлпынай»	08.30	Картатека №7 құралмен	Картатека №7 құралмен	Картатека №7 құралмен	Картатека №7 құралмен	Картатека №7 құралмен
Ересек «Ақбота»	08.40	Картатека №7 құралмен	Картатека №7 құралмен	Картатека №7 құралмен	Картатека №7 құралмен	Картатека №7 құралмен
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека №7 құралмен	Картатека №7 құралмен	Картатека №7 құралмен	Картатека №7 құралмен	Картатека №7 құралмен
ҰІӨ-не дайындық	09:20-09:30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				

ҮІӨ	09:15-10:00	«Балапан»ересек топ	«Құлпына» мектепалды топ	«Ақбота»мектепалды	«Жұлдыз»ересек топ	«Құлпынай»мектепалд
	10:00-10:15	Тақырыбы: Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Жетекшімен ауыса отырып жүгіру	Тақырыбы: Тәрбиеші белгісімен тоқтау. «Жыланша» ирелендеп жүгіру.	Тақырыбы: Оң және сол аяқтарымен секіру. Доға астымен еңбектеу(биіктігі 50см)	Тақырыбы: Берілген бағытта допты домалату. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау	Тақырыбы: 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.Бір қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындықтың үстімен жүру
	10:25	Мақсаты: баларды дұрыс түзілуге,қатарға тұруға үйрету.	Мақсаты:балаларды бегіні тыңдауға,белгі бойынша жаттығу жасауға т	Мақсаты: балаларды секіруге үйрету. «Құлпынай» мектепалды топ	«Ақжелкен» ортаңғы топ	Мақсаты: балаларды көздеуге,нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету.
	11:50	Дағдырландыру.	Дағдырландыру.	Тәбиеші белгісімен тоқтау. «Жыланша» ирелендеп жүгіру.	Тақырыбы: Тұрған жерінен ұзындыққа секіру. Орындық астынан еңбектеу	«Балапан»ересек топ
		«Жұлдыз»ересек топ	«Ақжелкен»ортаңғы топ	Мақсаты:балаларды бегіні тыңдауға,белгі бойынша жаттығу жасауға т	Мақсаты: бір орында тұрып секіруге,еңбектеуге үйрету.	Тақырыбы: Берілген бағытта допты домалату. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау
		Тақырыбы: Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Жетекшімен ауыса отырып жүгіру	Тақырыбы: Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру. Бірінің соңынан бірі (20м дейін)	Дағдырландыру.	«Ақбота»мектепалды	«Ақжелкен»ортаңғы топ
		Мақсаты: баларды дұрыс түзілуге,қатарға	Мақсаты: балаларды қатармен жүгіруге,қатарды бұзбауға үйрету		Тақырыбы: Оң және сол аяқтарымен секіру. Доға астымен еңбектеу(биіктігі 50см)	Тақырыбы: Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері лақтыру. Орнында баяу айналу
					Мақсаты: балаларды	

		тұруға үйрету. Дағдырландыру.	«Жұлдыз» ересек Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. Құрсаулар арасынан еңбектеп өту Мақсаты:бір орында тұрып ұзындыққа секіруге,құрсаулар дан өтуге үйрету. «Балапан» ересек Тақырыбы: Ұзындыққа секіру. Құрсаулар арасынан еңбектеп өту Мақсаты:бір орында тұрып ұзындыққа секіруге,құрсаулар дан өтуге үйрету.		секіруге үйрету.	Мақсаты:тепе-теңдікті сақтап бір орында тұрып айнала секіру. «Ақбота»мектепалды топ Тақырыбы: 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.Бір қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындықтың үстімен жүру Мақсаты:балаларды көздеуге,нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету.
Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау.				
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау.Желдету жұмыстарын жүргізу.Папкаларды дұрыстау.Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.				

Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
	14.30	
Ұйымдастыруш ылық сәттері	14.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.
	16.30	

2024-2025ж оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі:Қазан IV-апта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу Мақсаты.Таңертеңгі жаттығу балалардың сауықтыру мен тәрбиелеудегі бағалы құрал болып табылады.				
Мектепалды «Ақжелкен» «Құлпынай»	08.30	Картатека №8 құралсыз	Картатека №8 құралсыз	Картатека №8 құралсыз	Картатека №8 құралсыз	Картатека №8 құралсыз
Ересек «Ақбота»	08.40	Картатека №8 құралсыз	Картатека №8 құралсыз	Картатека №8 құралсыз	Картатека №8 құралсыз	Картатека №8 құралсыз
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека №8 құралсыз	Картатека №8 құралсыз	Картатека №8 құралсыз	Картатека №8 құралсыз	Картатека №8 құралсыз
ҰІӨ-не дайындық	09:20-	Құрал саймандарды дайындау				
	09:30	Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				

ҰІӨ	09:15-10:00	«Балапан»ересек топ	«Құлпына»мектепалды топ	«Ақбота» мектепалды	«Жұлдыз»ересек топ	«Құлпынай» мектепалды топ
	10:00-10:15	Тақырыбы: Аяқтың ұшымен жүру. Кегль ойындарына үйрету.	Тақырыбы: Қозғалыс бағытты өзгерту. Кедергілерден өту арқылы.	Тақырыбы:Қос аяқпен секіру;	Тақырыбы: Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту.	Тақырыбы: Асықты дәлдеп лақтыру. Кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру
		Мақсаты: аяқтың ұшымен тепе теңдікті сақтап жүруге үйрету.	Мақсаты: жүгіру кезінде бағыттарын ауыстырып жүгіруге ғкедергілер арасымен жүгіруге үйрету.	Құрсаудан еңбектеп өту.	Мақсаты: Балаларды доптарды қағып алуға сезім мүшелерімен жұмыс жасауға үйрету.	Мақсаты: Балаларға ұлттық ойынға деген қызығушылығын арттыру,дәлдеп лақтыруға үйрету.
	10:25	«Жұлдыз»ересек топ	«Ақжелкен»ортаңғы топ	«Құлпынай» мектепалды топ	«Ақжелкен» ортаңғы топ	«Балапан»ересек топ
	11:50	Тақырыбы: Аяқтың ұшымен жүру. Кегль ойындарына үйрету.	Тақырыбы: Шеңбер бойлап жүру. Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен.	Тақырыбы: Қозғалыс бағытты өзгерту. Кедергілерден өту арқылы.	Тақырыбы: 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. Арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап еңбектеу секіруге ,сызық бойымен еңбектеуге үйрету.	Тақырыбы: Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту.
		Мақсаты: аяқтың ұшымен тепе теңдікті сақтап жүруге үйрету.	Мақсаты: шеңбер бойымен жүруге,ысқырық бойынша топпен және дара жүгіруге үйрету.	Мақсаты: жүгіру кезінде бағыттарын ауыстырып жүгіруге ғкедергілер арасымен жүгіруге үйрету.	Мақсаты: Балаларды доптарды қағып алуға сезім мүшелерімен жұмыс жасауға үйрету.	Мақсаты: Балаларды доптарды қағып алуға сезім мүшелерімен жұмыс жасауға үйрету.
			«Жұлдыз» ересек топ			«Ақбота» мектепалды топ
			Тақырыбы: Кегілдер арасымен секіріп өту. Гимнастикалық тақтайда өрмелеу			Тақырыбы: Асықты дәлдеп лақтыру. Кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру

		Мақсаты:балаларды гимнастикалық тақтайда өрмелеуге,кеглер арасымен секіруге үйрету. «Балапан» ересек топ Тақырыбы: Кегілдер арасымен секіріп өту. Гимнастикалық тақтайда өрмелеу Мақсаты:балаларды гимнастикалық тақтайда өрмелеуге,кеглер арасымен секіруге үйрету		жүруге үйрету «Ақбота» мектепалды Тақырыбы:Қос аяқпен секіру; Құрсаудан еңбектеп өту.	Мақсаты:Балаларға ұлттық ойынға деген қызығушылығын арттыру,дәлдеп лақтыруға үйрету.
Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау.			
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау.Желдету жұмыстарын жүргізу.Папкаларды дұрыстау.Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.			
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.			
Ұйымдастырушылық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.			

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: Қараша І апта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу Мақсаты. Таңертеңгі жаттығулардың маңыздылығын білу. Таңғы жаттығуға уақыт арнаса, уақыт үнемдейтінін ұғыну.				
Мектеп алды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картатека №9 құралмен	Картатека №9 құралмен	Картатека №9 құралмен	Картатека №9 құралмен	Картатека №9 құралмен
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картатека №9 құралмен	Картатека №9 құралмен	Картатека №9 құралмен	Картатека №9 құралмен	Картатека №9 құралмен
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека №9 құралмен	Картатека №9 құралмен	Картатека №9 құралмен	Картатека №9 құралмен	Картатека №9 құралмен
ҰІӨ-не дайындық	09:20 - 09:30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҰІӨ	09:15 - 10:00	«Балапан» ересек топ Тақырыбы:	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы: Шашрап жүгіру..	«Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы: Оң және	«Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы: Допты екі қолмен бір-біріне

	10:00 - 10:15	Сапта бір- бірлеп жүру. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру Мақсаты: балаларды бір қарқында дұрыс демалып жүгіруге үйрету «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы: Сапта бір- бірлеп жүру. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру Мақсаты: балаларды бір қарқында дұрыс демалып	Табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы жүгіру Мақсаты: шашыра жүгіруге,кедергіле р арасымен жүгіруге үйрету. «Ақжелкен»ортаңғ ы топ Тақырыбы: Қол ұстасып жүру. 30- 40 сек бойына үзіліссіз жүгіру. Мақсаты: қол ұстап шеңбер бойымен жүруге үйрету. «Жұлдыз»ересек топ Тақырыбы: Қатарынан (4-5 рет) жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеу.	сол аяқтарын кезектестіріп секіру. Құрсаудың ішіне кіру (биіктігі 50см) Мақсаты: аяқтарымен кезектестіріп секіруге,құрсаудың ішіне кіріп еңбектеуге үйрету. «Құлпынай»мектепалд ы топ Тақырыбы: Шашрап жүгіру.. Табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы жүгіру Мақсаты: шашырап жүгіруге,кедергілер арасымен жүгіруге үйрету.	(2 м қашықтықтан). Ойлы-қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру жүру Мақсаты: балаларды кедір бүдір тақтайдың үстімен жүруге үйрету. «Ақжелкен»ортаңғы топ Тақырыбы: Ұзындыққа бір орында тұрып. Ауданы 50х50 см,биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу. Мақсаты: екпінінмен алға қарай ұзындыққа секіруге үйрету. «Ақбота»мектепалды топ Тақырыбы: Оң және сол аяқтарын кезектестіріп секіру. Құрсаудың ішіне кіру (биіктігі 50см) Мақсаты: аяқтарымен кезектестіріп секіруге,құрсаудың	(1,5-2м)басынан асыра лақтыру. Қырлы тақтаймен жүру. Мақсаты: ысқырық бойынша басынан асырып допты лақтыруға үйрету. «Балапан» ересек топ Тақырыбы: Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Ойлы-қырлы тақтаймен тепе- теңдікті сақтап жүру жүру Мақсаты: балаларды кедір бүдір тақтайдың үстімен жүруге үйрету. «Ақбота»ортаңғы топ Тақырыбы: Еденге (жерге) қарай төмен лақтыру. Еденге (жерге) қарай төмен
--	---------------------	--	--	---	---	---

		жүгіруге үйрету	Мақсаты:жүрелеп келіп секіруге,доғаның астынан еңбектеп өтуге үйрету. «Балапан»ересек топ Тақырыбы: Қатарынан (4-5 рет) жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеу. Мақсаты:жүрелеп келіп секіруге,доғаның астынан еңбектеп өтуге үйрету.		ішіне кіріп еңбектеуге үйрету.	лақтыру. Мақсаты:допты еденге ұрып ұстап алуға үйрету. «Ақбота»мектепалды топ Тақырыбы: Допты екі қолмен бір-біріне (1,5-2м)басынан асыра лақтыру. Қырлы тақтаймен жүру. Мақсаты:ысқырық бойынша басынан асырып допты лақтыруға үйрету. «Ақбота» ересек топ Тақырыбы:Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Ойлы-қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру жүру Мақсаты:балаларды кедір бүдір тақтайдың үстімен жүруге үйрету.
--	--	--------------------	--	--	--------------------------------	---

Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау.Атрибуттармен ойнату.				
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау.Желдету жұмыстарын жүргізу.Папкаларды дұрыстау.Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.				
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.Педкеңеске дайындық.				
Ұйымдастырушылық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: Қараша II апта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу Мақсаты. Таңертеңгі жаттығуларды жасауға дағдылану. Салауатты өмір салтына тәрбиелеу.				
Мектеп алды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картатека №10 құралсыз	Картатека №10 құралсыз	Картатека №10 құралсыз	Картатека №10 құралсыз	Картатека №10 құралсыз
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картатека №10 құралсыз	Картатека №10 құралсыз	Картатека №10 құралсыз	Картатека №10 құралсыз	Картатека №10 құралсыз
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека №10 құралсыз	Картатека №10 құралсыз	Картатека №10 құралсыз	Картатека №10 құралсыз	Картатека №10 құралсыз
ҰІӨ-не дайындық	09:20- 09:30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				

ҰІӨ	09:15-10:00	«Балапан» ересек топ	«Құлпына» мектепалды топ	«Ақбота» мектеп алды топ	«Жұлдыз» ересек топ	«Құлпынай» мектепалды.топ
	10:00-10:15	Тақырыбы. Сапта бір-бірлеп жүру. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру	Тақырыбы: Заттар арасымен. Түрлі жылдамдықпен-баяу. Мақсаты: балаларды заттар арасымен жүруге.жүгіруге үйрету	Тақырыбы: Биіктікке секіру. Көлбеу басқышқа шығу. Мақсаты: жоғары секіруге үйрету. «Құлпынай»мектепалды топ	Тақырыбы. Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Ойлы-қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру	Тақырыбы. Қағып алу,лақтыру, Допты екі қолмен бір-біріне (1,5-2м)басынан асыра лақтыру. Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар Қырлы тақтаймен жүру..
	10:25	«Жұлдыз» ересек топ	«Ақжелкен»ортаңғы топ	Таттар арасымен. Түрлі жылдамдықпен-баяу.	«Ақжелкен»ортаңғы топ	«Балапан» ересек топ
	11:50	Тақырыбы. Сапта бір-бірлеп жүру. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру	Тақырыбы: Арқаннан ұстап жүру. Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Мақсаты: арқанмен түзу жүруге үйрету. «Жұлдыз» ересек топ	Мақсаты: балаларды заттар арасымен жүруге.жүгіруге үйрету	Тақырыбы: Аяқпен неғұрлым күшті серпіле секіру. Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта еңбектеу. Мақсаты: төрттаған дап еңбектеуге үйрету. «Ақбота»мектепалды.топ	Тақырыбы. Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Ойлы-қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру жүру
		Мақсаты. балаларды бір қалыпта үздіксіз жүгіруге үйрету	Тақырыбы. Қатарынан (4-5 рет) жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол		Тақырыбы. Қағып алу,лақтыру,	Мақсаты. тепе-теңдікті сақтауға,допты қолмен қағып алуға үйрету. «Балапан» ересек топ Тақырыбы. Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Ойлы-қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру жүру Мақсаты. тепе-теңдікті сақтауға,допты қолмен қағып алуға үйрету. «Ақжелкен»ортаңғы топ Тақырыбы: Допты қағып алу. Төбешікке

		бүйірмен алға еңбектеу. Мақсаты.бүйірлері мен еңбектеуге.отырып тұруға үйрету. «Балапан» ересек топ Тақырыбы. Қатарынан (4-5 рет) жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеу. Мақсаты.бүйірлері мен еңбектеуге.отырып тұруға үйрету.		Допты екі қолмен бір-біріне (1,5-2м)басынан асыра лақтыру. Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар Қырлы тақтаймен жүру..	және төмпешіктен жүтіріп түсу. Мақсаты.допты қағып алуға үйрету. «Ақбота»мектепалды.т оп Тақырыбы. Қағып алу,лақтыру, Допты екі қолмен бір-біріне (1,5-2м)басынан асыра лақтыру. Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар Қырлы тақтаймен жүру.. Мақсаты. тепе-теңдікті сақтауға,допты қолмен қағып алуға үйрету.
Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау.Атрибуттармен ойнату.			
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау.Желдету жұмыстарын жүргізу.Папкаларды дұрыстау.Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.			
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.Педкеңеске дайындық.			

Ұйымдастырушылық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.
--------------------------	----------------	--

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: Қараша Шапта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу Мақсаты. Таңғы жаттығуға уақыт бөлуге, бір күн бойы шаршамай, өзіңе күш жинауға. көбірек еңбектенуге үйрету				
Мектеп алды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картатека №11 кұралмен	Картатека №11 кұралмен	Картатека №11 кұралмен	Картатека №11 кұралмен	Картатека №11 кұралмен
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картатека №11 кұралмен	Картатека №11 кұралмен	Картатека №11 кұралмен	Картатека №11 кұралмен	Картатека №11 кұралмен
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека №11 кұралмен	Картатека №11 кұралмен	Картатека №11 кұралмен	Картатека №11 кұралмен	Картатека №11 кұралмен
ҰІӨ-не дайындық	09:20- 09:30	Кұрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҰІӨ	09:15- 10:00	«Балапан» ересек топ	«Құлпынай» мектепалды	«Ақбота» мектепалды топ	«Жұлдыз» ересек топ	«Құлпынай» мектепалды топ

	10:00-10:15 10:25-11:50	Тақырыбы.бой түзулігіндұрыс сақтау;Секірумен, басқа қимылдармен кезектестіріп жүгірі. Мақсаты.берілген тапсырмаларды орындауға үйрету. «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы.бой түзулігіндұрыс сақтау;Секірумен, басқа қимылдармен кезектестіріп жүгірі. Мақсаты.берілген тапсырмаларды орындауға үйрету.	Тақырыбы.бой түзулігіндұрыс сақтау;Секірумен, басқа қимылдармен кезектестіріп жүгірі. Мақсаты.берілген тапсырмаларды орындауға үйрету. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы. Тоқтай қалып жүру Тура жолмен жүру және жүгіру Мақсаты. қол ұстап шеңбер бойымен жүруге үйрету. «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы.бой түзулігіндұрыс сақтау;Секірумен, басқа қимылдармен кезектестіріп жүгірі. Мақсаты.берілген	Тақырыбы. 20см дейінгі биіктікке секіру.Доғаның астымен төрт тағандап еңбектеу. Мақсаты. биіктікке секіруге, еңбектеуге үйрету. «Балапан» мектепалды топ Тақырыбы. Адымдап алға қарай жүру.Баяу қарқынмен жүгіру Мақсаты.бір қалыпта,баяу,шапшаң жүгіруге үйрету	Тақырыбы. Алысқа дәлдеп лақтыру.Жіптің үстімен тепе теңдікті сақтап жүру. Мақсаты. алысқа дәлдеп лақтыруға.Жіптің үстімен тепе теңдікті сақтап жүруге үйрету. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы. Жоғары ілулі затқа секіріп қолтигізу."жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен Мақсаты. жоғары секіруге үйрету. «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы. 20см дейінгі биіктікке секіру.Доғаның астымен төрт тағандап еңбектеу.	Тақырыбы. Алға қарай жылжыпсекіру.Гимнастик алық орындық үстімен он жақ,сол жақ бүйірмен жүру. Мақсаты.тепе-теңдікті сақтауға ,бүйірмен жүруге үйрету «Балапан» ересек топ Тақырыбы. Алысқа дәлдеп лақтыру.Жіптің үстімен тепе теңдікті сақтап жүру. Мақсаты. алысқа дәлдеп лақтыруға.Жіптің үстімен тепе теңдікті сақтап жүруге үйрету. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы. Көлденең нысанаға лақтыру.Гимнастикалық орындық үстімен қолға арналған қосымша тапсырманы орындай жүру Мақсаты. тепе-теңдікті сақтауға ,бүйірмен жүруге үйрету.тапсырманы орындауға үйрету. «Ақбота»мектепалды топ Тақырыбы. Алға қарай
--	---------------------------------------	--	--	---	--	---

		н тапсырмаларды орындауға үйрету. «Балапан» ересек топ Тақырыбы. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру Заттар арасымен еңбектеу Мақсаты. секіруге ,аяққа нық тұруға үйрету.		Мақсаты. биіктікке секіруге, еңбектеуге үйрету.	жылжыпсекіру. Гимнастик алық орындық үстімен он жақ, сол жақ бүйірмен жүру. Мақсаты. тепе-теңдікті сақтауға , бүйірмен жүруге үйрету
Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау. Атрибуттармен ойнату.			
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету жұмыстарын жүргізу. Папкаларды дұрыстау. Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.			
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу. Педкеңеске дайындық.			
Ұйымдастырушылық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.			

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша IV апта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу Мақсаты.күнделікті таңғы жаттығуға баулуға,әдетке айналдыруға үйрету				
Мектеп алды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картатека №12 құралсыз	Картатека №12 құралсыз	Картатека №12 құралсыз	Картатека №12 құралсыз	Картатека №12 құралсыз
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картатека №12 құралсыз	Картатека №12 құралсыз	Картатека №12 құралсыз	Картатека №12 құралсыз	Картатека №12 құралсыз
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека №12 құралсыз	Картатека №12 құралсыз	Картатека №12 құралсыз	Картатека №12 құралсыз	Картатека №12 құралсыз
ҰІӘ-не дайындық	09:20-	Құрал саймандарды дайындау				
	09:30	Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				

ҰІӨ	09:15-10:00	«Балапан» ересек топ	«Құлпына» мектепалды топ	«Ақбота» мектепалды топ	«Жұлдыз» ересек топ	«Құлпынай» мектепалды топ
	10:00-10:15	Тақырыбы. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу Баяу жүгіру Мақсаты.	Тақырыбы. Қадамды алмастыра жүру. Жылдам қарқынмен жүгіру Мақсаты. қатарға тұруды, жұптасып тұруды үйрету. «Ақжелкен» ортаңғы топ	Тақырыбы. Қолға доп ұстап секіру. Допты басымен итеріп еңбектеу Мақсаты. допты қос қолмен қағып алуға үйрету «Құлпынай» мектепалды топ	Тақырыбы. Қабырғаға допты лақтырып, қағып алу. Екі жаққа қолды созып тепе-теңдікті сақтап жүру	Тақырыбы. Қос қолмен допты лақтырып
	10:25	«Жұлдыз» ересек топ	«Жұлдыз» ересек топ	«Ақжелкен» ортаңғы топ	«Ақжелкен» ортаңғы топ	Гимнастикалық орындық үстімен қолды желкеге қойып жүру
	11:50	Тақырыбы. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу Баяу жүгіру Мақсаты.	Тақырыбы. жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жинап өту, Екі-екіден еңбектеу Мақсаты дұрыс секіруге, тепе теңдікті сақтауға үйрету. «Балапан» ересек топ	Тақырыбы. Жүрелеп жүру. Бір-біріне соқтығыспай жүгіру Мақсаты. ара қашықтықты сақтап жүруге үйрету «Жұлдыз» ересек топ	Тақырыбы. Тереңдікке секіру - аяқты сәл бүгіп, табанды толық жазып. Еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу Мақсаты. дұрыс секіруге, тепе теңдікті сақтауға үйрету. «Ақбота» мектепалды топ	Тақырыбы. Қос қолмен допты лақтырып, қағып алу. Екі жаққа қолды созып тепе-теңдікті сақтап жүру Мақсаты . «Ақжелкен» ортаңғы топ

			еңбектеу Мақсаты дұрыс секіруге, тепе теңдікті сақтауға үйрету.		басымен итеріп еңбектеу Мақсаты. допты қос қолмен қағып алуға үйрету	үйрету. тапсырманы орындауға үйрету. Мақсаты. «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы. Қос қолмен допты лақтырып Гимнастикалық орындық үстімен қолды желкеге қойып жүру Мақсаты.
Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау. Атрибуттармен ойнату.				
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету жұмыстарын жүргізу. Папкаларды дұрыстау. Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.				
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу. Педкеңеске дайындық.				
Ұйымдастырушылық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: Ақпан Іапта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық Мақсаты. Балаларды күн сайын таңертең дене жаттығуын жасауға дағдырландыру.				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу				
Мектеп алды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картатека №21 күралмен	Картатека №21 күралмен	Картатека №21 күралмен	Картатека №21 күралмен	Картатека №21 күралмен
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картатека №21 күралмен	Картатека №21 күралмен	Картатека №21 күралмен	Картатека №21 күралмен	Картатека №21 күралмен
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека №21 күралмен	Картатека №21 күралмен	Картатека №21 күралмен	Картатека №21 күралмен	Картатека №21 күралмен
ҰІӨ-не дайындық	09:20 - 09:30	Күрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҰІӨ	09:15 - 10:00 10:00 - 10:15 10:25	«Балапан» ересек топ Тақырыбы. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жүгіру Мақсаты. демалуды қалыпты ұстауға үйрету «Жұлдыз» ересек	«Құлпынай» мектеп алды топ Тақырыбы. Белгі бойынша бір қатармен бір-бірлеп жүру. Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда Мақсаты. демалуды қалыпты ұстауға үйрету	«Ақбота» мектеп алды топ Тақырыбы. Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру. Құрсауларды айналдырып, олардың ішімен өту еңбектеу Мақсаты. Тепе теңдікті сақтауға, бір қалыпты секіруге	«Жұлдыз» ересек топ. Тақырыбы. Допты бір-біріне төменнен лақтыру Арқанмен, гимнастикалық орындықпен, жүру Мақсаты. тепе теңдігін сақтап жүруге үйрету. «Ақжелкен» ортаңғы топ	«Құлпынай» мектеп алды топ Тақырыбы. 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып лақтыру. Арқан, жіптің бойымен басына қапшықты қойып жүру Мақсаты. тепе теңдігін сақтап

	11:50	топ Тақырыбы.Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жүгіру Мақсаты.демалуды қалыпты ұстауға үйрету	«Ақжелкен»ортаңғы топ Тақырыбы.Нық кадаммен алға.Әр түрлі бағыттарда Мақсаты. «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы.Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру, Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағанда еңбектеу.50 см доғаның . Мақсаты. Тепе теңдікті сақтауға,бір қалыпты секіруге үйрету «Балапан» ересек топ Тақырыбы.Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру, Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағанда еңбектеу.50 см	үйрету «Құлпынай»мектеп алды топ Тақырыбы.Белгі бойынша бір қатармен бір-бірлеп жүру.Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда Мақсаты. демалуды қалыпты ұстауға үйрету	Тақырыбы.Бір аяқтан бір аяққа секіру Еденде тігінен жатқан құрсаудан еңбектеу Мақсаты. «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы.Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру.Құрсауларды айналдырып,олардың ішімен өту еңбектеу Мақсаты. Тепе теңдікті сақтауға,бір қалыпты секіруге үйрету	жүруге үйрету. «Балапан» ересек топ. Тақырыбы.Допты бір-біріне төменнен лақтыру Арқанмен, гимнастикалық орындықпен, жүру Мақсаты.тепе теңдігін сақтап жүруге үйрету. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы.Көлденен нысанаға ,алысқа лақтыру Тура жолмен ,тақтай бойымен жүру Мақсаты. «Ақбота»мектепалды топ Тақырыбы.4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып лақтыру.Арқан,жіптің бойымен басына қапшықты қойып жүру Мақсаты.
--	-------	--	--	---	---	--

			доғаның . Мақсаты. Тепе теңдікті сақтауға,бір қалыпты секіруге үйрету			
Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау.				
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау.Желдету жұмыстарын жүргізу.Папкаларды дұрыстау.Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.				
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылы қ сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: Ақпан Папта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық Мақсаты. Балаларға таңертеңгілік жаттығуларды жасату арқылы, балалардың белсенділігін арттыру, қимыл-қозғалыстарын жетілдіру, балаларды жылдамдыққа, шапшаңдыққа үйрету.				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу				
Мектеп алды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картатека №22 құралсыз	Картатека №22 құралсыз	Картатека №22 құралсыз	Картатека №22 құралсыз	Картатека №22 құралсыз
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картатека №22 құралсыз	Картатека №22 құралсыз	Картатека №22 құралсыз	Картатека №22 құралсыз	Картатека №22 құралсыз
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека №22 құралсыз	Картатека №22 құралсыз	Картатека №22 құралсыз	Картатека №22 құралсыз	Картатека №22 құралсыз
ҰІӨ-не дайындық	09:20-09:30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҰІӨ	09:15-10:00 10:00-10:15 10:25 11:50	«Жұлдыз»ересек топ Тақырыбы.Жыланға ирелендеп жүру Жылдамдатып және ақырын жүгіру Мақсаты. «Жұлдыз»ересек топ Тақырыбы.Жыланға ирелендеп жүру Жылдамдатып және ақырын жүгіру Мақсаты.	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы..Екінші жаққа бұрылу арқылы жүру Тізені жоғары көтере отырып мақсаты «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы.Нық қадаммен артқа Жылдам	«Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы. Ыршып-ыршып секіру.Орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру мақсаты «Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы..Екінші жаққа бұрылу арқылы жүру	«Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы.Басынан асыра лақтыру және оны қағып алу Тақтаймен, гимнастикалық орындықп жүру Мақсаты. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы.Тура секіру Доғаның	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы.Оң, және сол қолдарымен лақтыру Бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру мақсаты «Балапан» ересек топ Тақырыбы.Басынан асыра лақтыру және оны қағып алу

			(10-20м) Мақсаты. арақашықты сақтап жүруге үйрету. «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы.Аяқты бірге, алшақ қойып, Жоғары көтерілген арқанның, Мақсаты. «Балапан» ересек топ Тақырыбы.Аяқты бірге, алшақ қойып, Жоғары көтерілген арқанның, Мақсаты.	Тізені жоғары көтере отырып мақсаты	астымен еңбектеу Мақсаты. тепе – теңдікті сақтап секіруге үйрету. «Жұлдыз» ортаңғы топ Тақырыбы.Көлденен нысанаға ,алысқа лақтыру Тура жолмен ,тақтай бойымен Мақсаты.тепе- теңдікті сақтап жүруге үйрету «Ақжелкен» мектепалды топ Тақырыбы. Ыршып- ыршып секіру.Орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру мақсаты	Тактаймен, гимнастикалық орындықп жүру Мақсаты. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы.Көлденен нысанаға ,алысқа лақтыру Тура жолмен ,тақтай бойымен Мақсаты. тепе- теңдікті сақтап жүруге үйрету «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы.Оң, және сол қолдарымен лақтыру Бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру мақсаты
Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау.				
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау.Желдету жұмыстарын жүргізу.Папкаларды дұрыстау.Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.				
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

--	--	--

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: Ақпан Шапта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық Мақсаты. Балаларға ертеңгілік көңіл күй, көтеріңкі сезім сыйлау. Баланы ептілікке, белсенділікке тәрбиелеу. Жүру, жүгірудің түрлерін меңгерту.				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу				
Мектеп алды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картатека №23 құралмен	Картатека №23 құралмен	Картатека №23 құралмен	Картатека №23 құралмен	Картатека №23 құралмен
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картатека №23 құралмен	Картатека №23 құралмен	Картатека №23 құралмен	Картатека №23 құралмен	Картатека №23 құралмен
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека №23 құралмен	Картатека №23 құралмен	Картатека №23 құралмен	Картатека №23 құралмен	Картатека №23 құралмен
ҰІӨ-не дайындық	09:20 - 09:30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҰІӨ	09:15 - 10:00 10:00 - 10:15	«Балапан» ересек топ Тақырыбы. Өрмекшіш е жүру Жаттығу жасап жүгіру Мақсаты. Қол аяқтары мен тез тез қыймылдауға үйрету «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы. Өрмекшіш е жүру Жаттығу жасап жүгіру Мақсаты. Қол аяқтары	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы. Тізені жоғары көтере отырып секіргіштен аттау Бағытсыз ирелендеп мақсаты «Ақжелкен» ортаңғы топ	«Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы. Бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және ыршып секіру 3-4 доғаның астынан еңбектеу мақсаты «Құлпынай»	«Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы. Берілген бағытта допты домалату. Бөренемен жүру мақсаты «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы. Екі аяқпен секіру	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы. Допты еденге ыршытып, қос қолмен қағып алу Гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған доптар арасымен жүру

	10:25 11:50	мен тез тез қыймылдауға үйрету	Тақырыбы.Тізені биіктікке көтеріп Баяу (50-60 сек) Мақсаты. «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы.Біреуін -алға, екіншісін артқа қойып, Тоғаның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеу Мақсаты. «Балапан» ересек топ Тақырыбы.Біреуін -алға, екіншісін артқа қойып, Тоғаның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеу Мақсаты.	мектепалды топ Тақырыбы.Тізені жоғары көтере отырып секіргіштен аттау Бағытсыз ирелендеп мақсаты	(аяқтар бірге,алшақ) Гимнастикал ық қабырға бойымен жоғары өрмелеу Мақсаты. «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы.Бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыраотырып және ыршып секіру 3-4 доғаның астынан еңбектеу мақсаты	мақсаты «Балапан» ересек топ Тақырыбы.Берілген бағытта допты домалату. Бөренемен жүру мақсаты «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы.Допты тәрбиешіден 1- 1,5марақашықтыққа лақтыру Гимнастикалы қ орындықта бүйірімен жүру Мақсаты. «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы.Допты еденге ыршытып,қос колмен қағып алу Гимнастикалы қ орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған доптар арасымен жүру мақсаты
--	----------------	-----------------------------------	--	---	--	---

Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау.				
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету жұмыстарын жүргізу. Папкаларды дұрыстау. Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.				
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: КМҚК «№140 бөбекжай – балабақшасы»

Жоспардың құрылу кезеңі: Ақпан IVапта

Күн тәртібі		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы жаттығуға дайындық	08.25	Таңғы жаттығуға дайындық Мақсаты. Құралмен жаттығу жасау дағдыларын қалыптастыру. Ұйымдасқан түрде жаттығу жасауға үйрету.				
Таңғы жаттығу		Таңғы жаттығу				
Мектеп алды «Ақжелкен» «Ақбота»	08.30	Картатека №24құралсыз	Картатека №24құралсыз	Картатека №24құралсыз	Картатека №24құралсыз	Картатека №24құралсыз
Ересек «Құлпынай»	08.40	Картатека №24құралсыз	Картатека №24құралсыз	Картатека №24құралсыз	Картатека №24құралсыз	Картатека №24құралсыз
Ортаңғы «Балапан» «Жұлдыз»	08.50	Картатека №24құралсыз	Картатека №24құралсыз	Картатека №24құралсыз	Картатека №24құралсыз	Картатека №24құралсыз
ҰІӨ-не дайындық	09:20 - 09:30	Құрал саймандарды дайындау Спорт зал ішін сүртіп желдету (тәрбиеші көмекшісі)				
ҰІӨ	09:15 - 10:00 10:00 - 10:15 10:25	«Балапан» ересек топ Тақырыбы.Қаздарша жүруЖүгіру кезінде жоғары секіру Мақсаты. «Балапан» ересек топ Тақырыбы.Қаздарша жүруЖүгіру кезінде жоғары секіру	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы.Доптан аттап бір жанымен 2 мин дейін заттар арасымен үздіксіз жүгіру мақсаты «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы.Кері	«Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы.Алға ,артқа секіру Гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеу мақсаты «Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы.Доптан	«Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы.Допты қақпаға домалату Басқа қапшық қойып ,бөрене үстімен жүру Мақсаты. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы.Тереңдікке секіру (15-20см) Төмен түсу	«Құлпынай» мектепалды топ Тақырыбы.Допты еденге ыршытып,қос қолмен қағып алу Гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған доптар

	11:50	Мақсаты.	жүру Қарқынды жүгіру Мақсаты. «Жұлдыз» ересек топ Тақырыбы.Бір орында тұрып секіру Таяқтың астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру Мақсаты. «Балапан» ересек топ Тақырыбы.Бір орында тұрып секіру Таяқтың астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру Мақсаты.	аттап бір жанымен 2 мин .дейін заттар арасымен үздіксіз жүгіру мақсаты	өрмелеу. Мақсаты. «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы.Алға ,артқа секіру Гимнастикалы қ қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеу мақсаты	арасымен жүру мақсаты «Балапан» ересек топ Тақырыбы.Допты қақпаға домалату Басқа қапшық қойып ,бөрене үстімен жүру Мақсаты. «Ақжелкен» ортаңғы топ Тақырыбы.Үлкен допты екі қолмен арқаннан,тордан өткізе лақтыру Гимнастика лық орындықта қолды желкеге қойып жүру. Мақсаты. «Ақбота» мектепалды топ Тақырыбы.Допты еденге ыршытып,қос қолмен қағып алу Гимнастика лық орындық үстімен арақашықтығы
--	-------	----------	--	---	--	--

						баладан екі қадам қашықтықта қойылған доптар арасымен жүру мақсаты
Серуендеу		Серуен кезіндегі қимылды ойындарды бақылау.				
Спорт залдағы өзіндік жұмыс	12.30 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету жұмыстарын жүргізу. Папкаларды дұрыстау. Құрал жабдықтарды іс-әрекетіне дайындау.				
Өз білімін жетілдіру бойынша жұмыс	13.00 14.30	Құжаттармен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	14.30 16.30	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				