

Бекітемін

№36 «Топотушки»

Бөбекжайының директоры

Ордабаева Р.И.

2024 жыл



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: қыргүйек айы, 2023-2024 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		28.08.2023ж.	29.08.2023ж.	30.08.2023ж.	31.08.2023ж.	01.09.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ 1. "Қанаттарымызды қағамыз" жаттығуы. Бастапқы қалып, аяқты иық деңгейіне қоямыз. Қол белде. Алға қарай еңкейеміз. Бастапқы қалыпқа келеміз. Демді ішке тартамыз. Қолымызды төмен түсіреміз. Демді шығарамыз. Құстардың қанаттарының қимылына еліктей отырып, қолдарымызды жоғары және төмен сермейміз. (3 рет қайталау) 2. "Шапалақтаймыз" Бастапқы қалып, аяқты иық деңгейіне қоямыз. Қол төменде. Бір дегенде қолымызды көтеріміз. Екі дегенде шапалақтаймыз. Бір..(балалар қолдарын көтереді) Екі..(балалар шапалақтайды) (3 рет қайталау)				

						Тыныс алу жаттығуы «Шарды үрлейміз» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: бала шарды алып, алдымен қатты, сонан соң жаймен үрлейді.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау" (тәрбиешінің көмегімен)				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Жазғы сауықтыру	Жазғы сауықтыру		Жазғы сауықтыру	Мектепалды топ 12 Осыған дейін үйр-ген к/қ дағдылары мен шеберліктерін жетілдіру Мақсаты. Бала-ң бұрын қалыптасқан д/ш дағдылары мен шеберліктерін бақылау және бекіту
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, перспективалық жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік талаптарын сақтау.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024
оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: қыргүйек айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		04.09.2023ж.	05.09.2023ж.	06.09.2023ж.	07.09.2023ж.	08.09.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ 1. "Биік үй саламыз" жаттығуы. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау. 1 - қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру ""Биік үй саламыз"" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет). 2. "Кірпіштерді қалаймыз" жаттығуы. Бастапқы қалып отырып аяқты бірге ұстау, қол тізеде. 1 - оң жаққа бұрылып, еденді текшемен ұру ""Кірпіштерді қалаймыз"" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (сол жаққа дәл осы жаттығу қайталанады). 3. "Шеге қағамыз" жаттығуы. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау. 1 - жерге отырып, текшелермен еденді ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет)."				
		Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу 1. Залда еркін жүру.	Қимылды ойындар "Түлкі мен балапандар" қимыл ойыны. Ойын шарты: Бұл	Тыныс алу жаттығулары "Түлкіні тап" ойыны. Мақсаты: тыныс алу	Қозғалмалы ойындары "Құстар мен мысық", "Қарғалар" (мөлшері 2-3рет). Мақсаты: балалардың	Ритмикалық жаттығулар "Отбасыда" ритмикалық жаттығуы.

		2. Шеңбер бойымен бірінен соң бірі жүру; 3. Қолдары белде, аяқтарының ұшымен жүру. 4. Бірінен соң бірі жеңіл жүгіру. 5. Қолдар шынтақта бүгулі, өкшелерімен жүру. 6. Жүгіру. 7. Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығу. 8. Залда, педагогке қарап, тұрып орналасу.	ойынға балалар 7- 8 ден бөлініп ойнайды. Топ ішінде бір баланы "түлкі" етіп сайлап, қалған балаларды балапандар деп әрқайсысына бетпердке кигізіп ойын ойналады. Ойында балапандар түлкі кейіпкеріне ұсталып қалмауы үшін, тәрбиеші көмегімен белгі бойынша ойынды бастап аяқтауы тиіс. Балалар шапшаң кең бөлмені айнала қашуы тиіс.	жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Біріңнің артыңнан бірің ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарыңды жоғары көтересіңдер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.	денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру; ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру; балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу.	Мақсаты. Балаларды көркем сөздің ырғағына қимылдарды қайталап, орындауға жаттықтыру; отабсы мүшелері жөнінде ұғымдар қалыптастыру. - Отбасымда атам бар, топ-топ-топ, аяқ басар (сап түзеп бір орында тұру). Отбасымда әжем бар, ол тәп-тәтті нан жабар (алақандарды кеуде алдында ішке қарай айналдыру). Отбасымда әкем бар, тоқ-тоқ-тоқ кілем қағар (жұдырықпен кеудені соққылау) Отбасымда анам бар, тап-таза қылып еденді жуар (алдыға
--	--	---	--	---	--	--

						еңкею). Отбасымда мен де бармын, тәртіпті бала боламын (алақандарды кеудеге қойып, оң-солға еңкею).
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Бұрын қалып- қан к/қ дағды-ы мен шебер-н бекіту Мақсаты. бала- дың бұрын қалып-қан к/қ дағды-ы мен шебер-н бақылау және бекіту	Ересек топ 1 Екі жіптің арасымен жүруді жат-ру Мақсаты. саптізбекте өзінің орнын таба білуге үйрету	Мектепалды топ 12 Орташа қарқынмен жүгіру, допты жоғары лақтыру техникасының дағдысын жетілдіру Мақсаты. бұрын қалып-қан дене дағды-ы мен шебер- н жетілдіру Ересек топ 1 Бір орында тұрып өзіңді айнала жоғары секіру Мақсаты. Қос аякпен бірдей еденнен екпінмен көтеріле білуін бекіту	Мектепалды топ 12 Бұрын қалып-қан к/қ дағды-н бекіту Мақсаты. Бастапқы бақылауға диагн-ка жасау үшін бала-дың бұрын қалып-қан к/қ дағды-ы мен шебер-і деңгейін бақылау	Ересек топ 1 Екі сызықтың арасымен жүру Тепе-теңдікті сақтап жүруге жаттықтыру
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				

Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: қыргүйек

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		11.09.2023ж.	12.09.2023ж.	13.09.2023ж.	14.09.2023ж.	15.09.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ 1 – Бастапқы қалып – негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. – қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, ""Жалауды желбірейік"" деп айту, демді ішке тарту. 1.2. – қолды төмен түсіру, демді сыртқа шығару (3 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып – аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 2.1. – басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалауларды желбірету. 2.2. – Бастапқы қалыпқа оралу. 2..3. – басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаулардың басын жоғары қаратып тік ұстау. 2.4. – Бастапқы қалыпқа оралу (3 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып – аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 3.1. – жерге отырып, қолды жанына қою, жалауларды желбірету. 3.2. – Бастапқы қалыпқа келу. 3.3. – жерге отырып, қолды алға жіберу, жалауларды желбірету. 3.4. – Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).				
		Кіріспе жаттығулары,	Қимылды ойындар "Сары күнге ұқсап"	Тыныс алу жаттығулары	Қозғалыс ойындары	Ритмикалық жаттығулар

		қайта құрылу 1. Залда еркін жүру. 2. Қуыршақтарды құрсауға отырғызу. 3. - шеңбер бойымен бірінен соң бірі жүру; - қолдары белде, аяқтарының ұшымен; - бірінен соң бірі жеңіл жүгіру; - қолдар шынтақта бүгулі, өкшелерімен жүру; 4. Қуыршақтарға қалай жүгіруге болатындығын көрсетейік. 5. Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығу. Ескерту: ұялшақ балаларды немесе балабақшаға жаңадан келгендерді қолынан алып, бірге жүреді.	қимылды жаттығуы. Мақсаты. Балаларды айтылған сөздердің ырғағына сай қимылдауға, педагогтің көрсетуіне еліктеуге үйрету, жағымды эмоцияларға бөлену қабілеттерін қалыптастыру. - Сары күнге ұқ-сап (қол белде, басты оңға-солға шайқау), Біз жүреміз "сап-сап" (шапалақтау). Бұлт келсе қап-тап (жұдырықты кеуденің алдында айналдыру), Жаңбыр жауар "там-там" (алақанды саусақпен соғу).	«Мақтаны ұшырайық» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы балалар үрлеп ұшырады .	"Қояндар мен қасқыр". Мақсаты: балалардың физикалық белсенділігін дамытуды жалғастыру.	"Құмырсқалар" ритмопластика. Мақсаты: кеңістікті бағдарлай алу қабілеттерін жетілдіру, зейінді жаттықтыру. Барысы: педагогтің шапалағымен балалар залдың айналасында ретсіз қозғала бастайды, басқа балалармен соқтығыспай және үнемі бос кеңістікті толтыруға тырысады.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				

Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Бақылау тексеру ұйымдас-н оқу қызметі Мақсаты. Бала-дың дене дайындығының және қалып-қан шебер-нің деңгейін анықтау	Ересек топ 1 Допты екі қолмен домалату Мақсаты. Саптізбекте бір қатармен және шашырап жүру мен жүгіруге жаттықтыру.	Мектепалды топ 12 Гимнас-қ орындықта ішпен еңбектеу Мақсаты. балаларда к/қ белсенділігі мен күш сапасын дамыту Ересек топ 1 Екі аяқпен кедергілерден арасымен секіру Мақсаты. Кеңістікте допты екі қолмен домалата білу дағдысын дамыту.	Мектепалды топ 12 Басына қапшық қойып, арқанмен жанына аяқты алшақ басып жүру Мақсаты. Қ/қ пен тепе-теңдікті үйлестіру	Ересек топ 1 Екі аяқпен биікке секіру Мақсаты. Биікке секіруде аяқты еденнен екпінмен көтеру
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: қыргүйек айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		18.09.2023ж.	19.09.2023ж.	20.09.2023ж.	21.09.2023ж.	22.09.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ 1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, екі қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 2–3 жерге отыру, допты жерге қою; 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет); 3. Бастапқы қалыпаяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу;				

		3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).				
		Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу Балаларды шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу және шапшаң жүргізу, жүгірту, қоян сияқты секірту; Қолдағы білезіктерін айналдырып, қолдарымен қоянның құлағын көрсете отырып, саусақтарын қимылдату; иықты алға және артқа созып, жоғары көтеріп, төмен түсіруді алмастыра орындап жүгіру.	Қимыл-қозғалыс ойындары "Қояндар мен қасқыр". Мақсаты: балалардың физикалық белсенділігін дамытуды жалғастыру.	Тыныс алу жаттығулары «Мұрынмен дұрыс тыныста, ауызбен дұрыс дем шығар» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: Балалар мұрынмен терең тыныс алып, ауызбен ауаны ұртқа жинамай, жәйменен дем шығарады.	Қозғалыс ойындары "Кім жылдам", "Батпырауық және тауық". Мақсаты: жүгіру, көтерілу, секіру қабілеттерін жетілдіру; реакцияны дамыту.	Ритмикалық жаттығулар "Паровоз" - Паровоз баста алға, - Бәрімізді басқар да! - Пш-пш, пш-пш! - біз кеттік, - Жүрісті біз гулеттік. - Жүрісті біз гулетіп. - Гу-гу, гу-гу, гуілдеп - Қалып қойма бірің де - Пш-пш, пш-пш! - біз кеттік, - Жүрісті біз үдеттік.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Екі дөңгелекті велосипедті «Түзу жерде» тебу Мақсаты. к/қ дағды-ы мен шебер-н жетілдіру	Ересек топ 1 2 м қашықтықта допты бір-біріне домалату. Мақсаты. 2 м қашық-та допты	Мектепалды топ 12 Обручке топтасып бүйірмен кіру және заттар арасымен секіру	Мектепалды топ 12 Гимнас-лық орын-пен жүру Мақсаты. Гимнас-лық орындықта	Ересек топ 1 Қос аяқпен алға секіру Мақсаты. Қос аяқпен секіруге жат-ды жалғас-ру

			б/б домал-ға жаттық-ру	Мақсаты. Топтасу және обручке кіру дағды-н қалып-ру Ересек топ 1 Құрсауды домалата жылжыту Мақсаты. Аяқтың ұшымен жүруді жаттық-ру, құрсауды б/б домалата жылжы- ға үйрету	жаттығу жасау кезінде т/т қалып- ру	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: қыргүйек айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		25.09.2023ж.	26.09.2023ж.	27.09.2023ж.	28.09.2023ж.	29.09.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ 1. "Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1 - қолды екі жаққа созу. 2 - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту. 3 - екі жаққа созу. 4 - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен" деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет). 2. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1 - 2 - оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт" деу. 3 - 4 - бастапқы қалып. (5 рет). 3. "Созыл" жаттығуы. Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта. 1 - 2 рет тізеге көтерілу (тұру), қолды жоғары созу, созыла жоғары қолға қарау.				

3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (4-5 рет). 4. "Сағаттың тілі" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты айқастыра отыру, қол белде. 1 - оңға еңкейіп "тик" деу. 2 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. 3 - солға еңкейіп, "тик" деу. 4 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. (6 рет).				
Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу 1. Топпен жүру және жүгіру. 2. Жүру және жүгіру (кезектесіп). 3. Залдың бүкіл аумағын пайдаланып, жүруге және жүгіру. 4. Жол бойымен жүру - екі сызық арасында (ені 35 - 30 см).	Қимылды ойын "Доға астынан" Педагог балаларды екі топқа бөледі. Педагогтің белгісінен кейін балалар доға астынан еңбектеп өтеді де, артқа қ	Тыныс алу жаттығулары «Жалаушаларды ұшыру, көкке көтеру» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: түрлі-түсті кішкентай жалаушаларды балалар үрлеп ұшырады..	Қимылды қозғалыс ойындары "Жалауға жүгір" Мақсаты. Балаларды көрсетілген белгі жалауға қарай жүгіруді үйрету; бұлшық еттерді, кеңістікті бағдарлау қабілетін дамыту. - Балалар, жалаулармен ойнайықшы. Педагог түсі үш түрлі жалауды алаңның үш бағытына қадап қояды. - Балалар мына жалаулардың түстерін атайықшы. (Қызыл, сары, көк). - Жарайсыңдар. - Қазір мен атаған жалауға жүгірейік. Мұқият болыңдар! Педагог кезегімен үш	Ритмикалық жаттығулар Түзел, тік тұр Орнында адымда Әуенменен адымдауды бастаймыз, бастаймыз Алға аттап нық қадамдар жасаймыз, жасаймыз Оң аяқты, сол аяқты көтеріп, көтеріп Қолды сермеп, қашықтықты сақтаймыз Оң аяқты, сол аяқты көтеріп, көтеріп Қолды сермеп, қашықтықты сақтаймыз

					жалаудың бір түсін атап, балаларды сол жаққа бағыттайды. - Қанекей, балалар, түзу тұр! - Қызыл (сары, көк) жалауға жүгір! Педагог дауыс күшін шамалы қолданады, балалардың бір-біріне соқтығысып қалмауын ескереді.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Сапта тұрып допты екі қолмен кеудеден лақтыру Мақсаты. Спорттық ойын элементтері арқылы денені шынықтыру дағды-н дамыту	Ересек топ 1 Тақтай үстімен жүру Мақсаты. Белгі бойынша жүрумен жүгіруге жатты-ды жалғастыру	Мектепалды топ 12 Допты алып жүру және лақтыру Мақсаты. Спорттық ойын элемен-рін орындау шебер-гін дамыту Ересек топ 1 Қолымызды еденге тигізбей жіп астынан өту. Мақсаты. Жіп астынан өткенде топ болып жұмыс жасауға үйрету	Мектепалды топ 12 Допты алып жүру және қайта ұру Мақсаты. Спорттық ойын элемен-рі арқылы дене дағды-н дамыту	Ересек топ 1 Қақпаға доп домалату Мақсаты. Допты екпінмен итеру және доп қимылының бағытын сқтауды үйрету
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				

Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2023-2024 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		02.10.2023ж.	03.10.2023ж.	04.10.2023ж.	05.10.2023ж.	06.10.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ "1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру. 1–1– қолды екі жаққа созу ""Тамаша!"" деп айту. 1–2 – қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру ""Күн қандай әдемі!"" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу ""Тамаша!"" деп айту; бастапқы қалыпқа келу (3 рет орындау). 2. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне теріс қарап тұру, аяқ иық деңгейімен бірдей. 2–1 – қолды жібермей ұстап оңға бұрылу ""Күлейік!"" деп айту. 2–2 – солға бұрылып, ""Күлейік!"" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау). 3. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3–1 – қолды жібермей, бір жұп секіреді ""Секіреміз доптай!"" деп айту.				

		3–2 – қолды жібермей, екінші жұп секіреді, ""Секіреміз доптай!"" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау). "				
		Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу 1. Біріңнің соңыңнан бірің жүріңдер. (жүгіріңдер). 2. Бір-біріне параллель екі сызықтың арасында тура бағытта жүру және жүгіру. 3. Таяқтың аттап өту. Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуы «Біздің мұрындар тыныс алады».	Қимылды ойын "Допты досына бер" Мақсаты: қимылдарды ырғақты түрде орындау қабілетін дамыту, сонымен қатар белгі бойынша допты беру, денені оңға және солға бұру, қозғалмалы нысанаға лақтыру, лақтырумен жүгіру, шеңберге салу дағдыларын бекіту. Барысы: балалар бір-бірінен бір қадам қашықтықта шеңберде тұрады. Педагог допты ойнаушылардың біріне береді. Педагогтің белгісі бойынша, балалар допты бір-біріне бір бағытта бере бастайды.	Тыныс алу жаттығулары «Жапырақтарды ұшыр» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: Мұрынмен терең дем алып, ауызбен дем шығару арқылы кішкентай жапырақтарды үрлеп ұшыру.	Қимылды қозғалыс ойындары "Күн мен жаңбыр" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсаты: балаларды белгі бойынша жан-жаққа шашырап жүгіруге және бір-біріне соғылмай, бір жерге жиналуға дағдыландыру; вестибуляр аппаратын, кеңістікті бағдарлау қабілетін жетілдіру; ептілікке, достыққа тәрбиелеу.	Ритмикалық жаттығулар "Қайшы" Қолымызды алшақ алып тұрамыз, қайшы болып қағаздыда қиямыз Қолды соз, шыңтақты бүкте Жаттығу қиың емес, түкте Қолды соз, шыңтақты бүкте Жаттығу қиың емес, түкте Қолды соз, шыңтақты бүкте Жаттығу қиың емес, түкте
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Кедергілер арқылы еңбектеу және аяқты	Ересек топ 1 Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолмен қағып алу.	Мектепалды топ 12 Допты баспен итеріп доғаның астымен төрт	Мектепалды топ 12 Допты оң және сол қолмен көлденең нысанға лақтыру	Ересек топ 1 Жіптің астынан жанымен өту Мақсаты. Жіптің астынан оң жақ

		жартылай бүгіп орындықтан секіру Мақсаты. Дене жаттығу-н орындау кезінде күш сапасын дамыту.	Мақсаты. допты алға жоғары лақтырып оны қос қолмен қағып алуға үйрету	тағандап еңбектеп өту. Мақсаты. Д/ш жаттығу-н орындау кезінде ептілік қ/қ үйлес- гі және күш қасиеттерін дамыту. Ересек топ 1 Тура салынған жіп бойымен басының үстіне құм салынған қап қойып қолын екі жаққа созып жүру Мақсаты. басына қап қойып жіптің бойымен жүруге жаттығу	Мақсаты. Допты көлденең нысанға дәлдеп лақтыру шебер- н қалып-ру	жанымен өтуде дұрыс топталуды және жазылуды үйрету.
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		09.10.2023ж.	10.10.2023ж.	11.10.2023ж.	12.10.2023ж.	13.10.2022ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ "1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру. 1–1– қолды екі жаққа созу ""Тамаша!"" деп айту. 1–2 – қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру ""Күн қандай әдемі!"" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу ""Тамаша!"" деп айту; бастапқы қалыпқа келу (3 рет орындау). 2. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне теріс қарап тұру, аяқ иық деңгейімен бірдей. 2–1 – қолды жібермей ұстап оңға бұрылу ""Күлейік!"" деп айту. 2–2 – солға бұрылып, ""Күлейік!"" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау).				

		3. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3–1 – қолды жібермей, бір жұп секіреді ""Секіреміз доптай!"" деп айту. 3–2 – қолды жібермей, екінші жұп секіреді, ""Секіреміз доптай!"" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау). "				
		Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу 1. Біріңнің соңыңнан бірің жүріңдер. (жүгіріңдер). 2. Бір-біріне параллель екі сызықтың арасында тура бағытта жүру және жүгіру. 3. Таяқтың аттап өту. Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуы «Біздің мұрындар тыныс алады».	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. Педагог балаларды екі топқа бөліп, допты белгіленген нысанаға лақтырудың негізгі нүктесін көрсетіп және қалай лақтыру керегін тағы да балалардың есіне салады. Доп лақтырушы балалар негізгі нүктеден шықпай, допты ережеге сай дәлдеп лақтырулары тиіс. Допты нысанаға дәлдеп лақтырған топ балалары жеңіске жетеді.	Тыныс алу жаттығулары Тыныс алу жаттығулары "Мені асықпай қуып жетіндер" ойыны. Педагог қолдарын жоғары көтеріп, төмен түсіріп, дем алу, дем шығару жаттығуларын жасайды. Сол арқылы балалар да педагогқа еліктеп, жаттығуларды қайталайды.	Қимылды қозғалыс ойындары "Күн мен жаңбыр" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсаты: балаларды белгі бойынша жан-жаққа шашырап жүгіруге және бір-біріне соғылмай, бір жерге жиналуға дағдыландыру; вестибуляр аппаратын, кеңістікті бағдарлау қабілетін жетілдіру; ептілікке, достыққа тәрбиелеу.	Ритмикалық жаттығулар Мақсаты. Балаларды мәтінді педагогтан кейін айта отырып, жаттығулар жасауға үйрету. Сағаттың тіліндей, Иіліп оңға бір, Сағаттың тіліндей Иіліп солға бір. 1, 2, 3, 4, 5 Секіреміз, Айналамыз, Жаттығу жасаймыз!
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Гимнас-лық орындықтың үстімен аяқты	Ересек топ1 Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолмен қағып алу Мақсаты. допты алдыға жоғарыға лақтыру және	Мектепалды топ 12 Велосипед және самокат тебу Мақсаты. Спорттық ойын элемен-рі арқылы к/қ	Мектепалды топ 12 Допты кеудеден лақтыру Мақсаты. Спорттық ойын элемен-рі арқылы к/қ	Ересек топ1 Қақпаға до домалату Мақсаты. Допты екпінмен итеруді және топтың

		алшақ басып бүйірлеп жүру Мақсаты. Гимна- лық орындық үстінде күрдел-ген тапсыр-ды орындау кезінде т/т сақтау дағды-н қалыптас-ру.	қос қолмен қағып ала білуді бекіту	үйлесімдігі ептілік және күш қасиеттерін дамыту. Ересек топ I 40 см биіктікте бекітілген арқанның астынан еңбектеу Мақсаты. Арқанның астынан оған басын тигізіп алмай, төрт тағандап еңбектеуді үйрету	үйлесімдігі ептілік және күш қасиеттерін дамыту.	қозғалу бағытын сақтауды көзбен бағдарлай білуін бекіту
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған

ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		16.10.2023ж.	17.10.2023ж.	18.10.2023ж.	19.10.2023ж.	20.10.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ 1. Б.қ.аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалаулармен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Б.қ. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалаулармен умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Б.қ. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Б.қ. жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын беттерін жауып "ұйықтайық" дейді. 3.2. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Б.қ. аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады).				
		Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу Балалар музыка әуенімен бірінің	"Кенгуру" қимылды ойыны Педагог балаларды екі топқа бөліп, белгіленген межеге дейін кенгуру	Тыныс алу жаттығулары "Шар" Қолға алып, желі жоқ әуе	Қимылды қозғалыс ойындары "Аңшылар мен қояндар" қимыл-	Ритмикалық жаттығулар Аяқпенен топ – топ – топ, Алақанмен хлоп –

		артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	секілді қос аяқтап секіру керегін айтады. Екі топтан бір-бір баладан шығып, орындарында 5-ке дейін санап секіріп, әрі қарай межеге жетуілер тиіс. Ойын 2-3 айналымды құрайды. Негізгі қимыл жаттығуы болатын бір орында тұрып қос аяқтап секіруді пысықтау мақсатында "Қорқақ қоян" ойыны ұйымдастырылады. Балалар екі топқа бөліне отырып, айналасы өсімдіктермен безендірілген шалғынның үстіндегі сәбіздерге қос аяқтап секіріп барып, сәбізге жеткенде қуаныштан бір орында қосаяқтап секірулері тиіс. Балалар педагогтің белгі беруі бойынша қосаяқтап секіреді, әр топтан сәбізге жеткен бала көп ұпай жинайды. Қай топтың балалары тапсырманы ережеге сай орындаса, сол топ жеңімпаз атанады. Тапсырма 4-5 рет қайталанады.	шарын, Үрлейміз шарымыз дәу болғанша. Дем алып, мұрынмен дем шығарып, Үрлейміз ішіне жел толғанша. Дем алып, мұрынмен дем шығарып, Үрлейміз ішіне жел толғанша.	қозғалыс ойыны. Мақсаты: балаларды ойын шартын бұзбай ойнауға дағдыландыру; мергендікке, дәлдікке, шапшаңдыққа, жылдамдыққа, қимылдардың үйлестіре білуге бейімдеу; ұйымшылдыққа тәрбиелеу.	хлоп – хлоп. Бір оңға, бір солға, Айналайық кел мұнда. Қолымызды бір сілтеп, Басымызды шайқайық. Бір оңға, бір солға Ойнайықшы кел мұнда. Секіреміз жоғары, Қиын емес секіру. Бір оңға, бір солға Секірейік кел мұнда. Бір оңға, бір солға Секірейік кел мұнда.
--	--	--	---	--	--	--

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 3 обручпен топтасып қатар өту Мақсаты. Ептілік және қ/қ үйлесімділігін дамыту, обруч арқылы өткен кезде топтаса бәлу шеберлігі	Ересек топ 1 Гимнас-лық орындық бойымен жүру, басына құм салған қапшық қою арқылы жүру. Мақсаты. Басында құм салған қапшықпен гимнас-қ орындық бойымен жүруде т/т сақтап жүру.	Мектепалды топ 12 Биіктікке секіру Мақсаты. Биіктікке секіру, спорттық ойын элемент-н жетілдіру Ересек топ 1 Қос аяқпен алға секіру Мақсаты. Секіру сатыларын дұрыс орындай білуін ары қарай жалғастыру.	Мектепалды топ 12 Кедергі-ден өтіп төрт тағандап еңбектеу. Мақсаты. Дене жаттығулары мен тапсыр-ры арқылы қимыл белсенділігін, ептілікті қ/қ үйлесім-н дамыту	Ересек топ 1 Құрсаудан құрсауға секіру. Мақсаты. Құрсаудан құрсауға секіргенде тізені бүгіп жерге түсу машығын қалып-ру
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі 23.10.2023ж.	Сейсенбі 24.10.2023ж.	Сәрсенбі 25.10.2023ж.	Четверг 26.10.2023ж.	Жұма 27.10.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ 1. "Допты қой" ойыны. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1 – екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 2 – бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру. екі қолды жан-жаққа созу 4 – бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. "Допты бер" ойыны. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру. 1 – жерге отыру, допты жерге қою. 2 – бастапқы қалыпқа келу. 3 – жерге отыру, допты жерге қою. 4 – бастапқы қалыпқа келу (4 рет).				
		Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу Балалар музыка әуенімен	Тыныс алу жаттығулары «Мақтаны		Қимылды қозғалыс ойындары "Аю" қимыл ойыны.	Ритмикалық жаттығулар "Құмырсқалар"

		бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	ұшырайық» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы балалар үрлеп ұшырады .		Педагог балаларды екі топқа бөліп, еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен аю сияқты белгіленген межеге дейін жүру керегін айтады. Екі топтан бір-бір баладан шығып, екі қолды екі жаққа жіберіп, еңіс тақтайдың үстімен жүрер алдында аю сияқты ақырып, межеге дейін жүріп өтулері тиіс. Ойын 2-3 айналымды құрайды.	ритмопластика. Мақсаты: кеңістікті бағдарлай алу қабілеттерін жетілдіру, зейінді жаттықтыру. Барысы: педагогтің шапалағымен балалар залдың айналасында ретсіз қозғала бастайды, басқа балалармен соқтығыспай және үнемі бос кеңістікті толтыруға тырысады.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Допты екі қолмен төменнен лақтыру. Мақсаты. Дене жаттығулары арқылы балалардың психо-физикалық қасиеттерін дамыту	Ересек топ 1 Допты б/б-не домалату. Мақсаты. Допты б/б-не домалатқанда бағыт бойынша нақты әрекет жасауын бекіту		Мектепалды топ 12 Заттардың арасымен оң және сол аяқпен секіру Мақсаты. Қ/қ-ты үйлестіру, көз мөлшері және т/т сезімін дамыту.	Ересек топ 1 Допты кедергілер арасымен домалату Мақсаты. Саптізбекте өз орнын таба білуге үйрету
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				

Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2023-2024 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		30.10.2023ж.	31.10.2023ж.	01.11.2023ж.	02.11.2023ж.	03.11.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, ""тауып ал"" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап ""жуамыз"" деген сөзді айтады.				

2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып ""ұйықтайық"" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).				
Негізгі қимылдар 1) еденде тұрған тақтаймен өрмелеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.	"Орамал" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды шапшаңдыққа баулу, ойынға деген қызығушылықтарын арттыру. Балалар шеңбер құрып отырады, ал шеңбер бойымен бір бала жүгіреді, қолында орамалы болуы тиіс. Шеңбер бойынша отырған	Тыныс алу жаттығуы «Шарды үрлейміз» Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: бала шарды алып, алдымен қатты, сонан соң жаймен үрлейді.	Қимылды қозғалыс ойындары "Аралар мен аюлар" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: ауыспалы қадамдармен гимнастикалық сатымен өрмелеуге жаттықтыру; допты лақтыру мен қағып алуға жаттықтыру.	Ритмикалық жаттығулар Қолдарыңды көтеріңдер - бір дейік. Көп отырып, қатты шаршап жүрмейік. Қолды создық, басты бұрдық - екі деп, Қозғалыспен әрбір адам жетіледі. Алға, артқа қарадық та - үш

		баланың біріне орамалды артына тастап кетуге тиісті. Бала артына бұрылып қарап, орамалды алып, орамал тастаған баланы қуып жетіп орамалды лақтырып тигізуі керек. Егер тигізе алмаса, ойынды өзі жалғастырады. Орамал тастаған ойыншы қуып келе жатқан баланың орынына отыруы керек. Қуушы бала, орамал тастаушыға орамалды тигізсе, онда ойынды орамал тастаушы бала өзі жалғастырады.			дедік. Тағы жаңа жаттығулар істедік. Түсірейік қолды төрт пен бесті айтып, Отырайық көңілді енді марқайтып.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау,			

дайындық		залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Сапта тұрып допты бастан асырып лақтыру Мақсаты. Допты лақтыру шеберлігі мен дағдысын қалыптастыру, орындықтың үстінде жаттығуды орындаған кезде т/т сезіну және секірген кезде қ/қ үйлесім-гін сақтау.	Ересек топ 1 Құрсаудан құрсауға секіру. Мақсаты. Құрсаудан құрсауға секіргенде тізені бүгіп жерге түсу машығын қалыптас-ру	Мектепалды топ 12 Футбол және бадминтон элемент-н үйрену. Мақсаты. Спорттық ойындарға қызығу-рын арттыру. Ересек топ 1 Допты жоғары лақтырып қағып алу. Мақсаты. Саптізбекте қолға арналған әртүрлі жаттығуларды жасай жүруді үйрету, белгі бойынша қимыл жасауды бекіту.	Мектепалды топ 12 Оң және сол аяқпен кезектесіп алға қарай ұмтыла секіру, допты оң және сол қолмен қайтара ұру. Мақсаты. Дене жаттығу-ы мен қ/қ ойындары көмегімен жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту.	Ересек топ 1 Бір-бірінен 1 м арақашықтықта қатар қойылған 5 заттың арасынан доп домалату. Мақсаты. Заттардың арасында допты домалату бағытын ауыстыруға үйрету.
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				

Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
	06.11.2023ж.	07.11.2023ж.	08.11.2023ж.	09.11.2023ж.	10.11.2023ж.
7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
08.00 - 08.45	"Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп ""жаса"" деген сөзді айтады.				

2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп ""тербе"" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады)."				
Негізгі қимылдар 1) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу; 2) алға жылжи отырып, таяқ астынан тізе мен саусақты тіреп төрт тағандап еңбектеу.	"Жыланша" қимылды ойын-жаттығуы. Мақсат-міндеттер: бастаушының және бір-бірінің соңынан бағыттарды өзгертіп, тізбекті үзбей, арақашықты сақтап, жүгіре білу қабілетін жетілдіру.	Тыныс алу жаттығулары «Мақтаны ұшырайық» Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы балалар үрлеп ұшырады .	Қимылды қозғалыс ойындары "Ормандағы аюда" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды ойын шартын бұзбай, тақпақ сөздерін айта жүріп, қимылдарды жасауға, бір-біріне соғылмай, бір бағытта жылдам жүгіруге дағдыландыру; ұйымшылдыққа тәрбиелеу.	"Жаңбыр жауғанда" фонемо-ырғақ жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды сөздердің ырғағына сай қимылдауға баулу; жаңбырға еліктеуге ынталандыру; артикуляцияны жаттықтыру. Жау, жау жаңбыр Жау жаңбыр! Арық суы мол болсын! Өсімдіктер мол

				Ойынға жүргізуші бала "аю" болып тағайындалады (таңдалады), қалған ойыншылар - балалар. "Аю" алаңның бір шетінде, ұйықтаған болып, отырады. Балалар алаңның екінші жағынан, тақпақ сөздерін айтып, себетке жидектерді жинаған ұқсап, "аюға" қарай жүреді. Ормандағы аюдың Құлпынайы көп екен. Теріп, теріп алайық, Себетімізге салайық Балалар, жақын келеді, Аю жидегін береді. Соңғы сөздерді естіген "аю" "оянып", "балаларға" қарай жүгіріп, олар ұстап алмақшы болады.	болсын! Жауған жерін шөп болсын! Тырс-тырс! Тырс-тырс! (Бір аяқпен секіру) Тарс-тұрс! Тарс-тұрс! (Екінші аяқпен секіру) Шылп-шылп! Шылп-шылп! (Екі аяқпен секіру)
--	--	--	--	--	--

				Ұстап алу - балаға қолмен тию болып саналады. Ұсталған "балалар" келесі айналымға қатыспайды. Ойынның соңында балалар "аю" қанша баланы ұстап алғанын санайды. Ойынды, жүргізушіні ауыстырып, тағы бір рет ойнатуға болады.	
08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Алға қарай қадамдап, допты еденге ұру Мақсаты. Дене жаттығулары мен қимыл ойындары көмегімен жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту.	Ересек топ 1 Оңға, солға бұрылып, өзінің айналасына қарап, орнында секіру. Мақсаты. Өзінің айналасына солға, оңға бұрылуды орындауда бір мезгілде қос аяқпен итеріле білуін бекіту.	Мектепалды топ 12 Допты баспен итеріп төрт-тағандап еңбектеу Мақсаты. Ептілікті және қ/қ үйлесімділігін дамыту. Ересек топ 1 Допты тіке бағытта домалату. Мақсаты. Допты тіке	Мектепалды топ 12 Допты бір қолмен алып жүру, обручке қолына доп ұстап топтасып кіру. Мақсаты. Допты қайтара ұру шеберлігін жетілдіру, обручке топтасып кіру.	Ересек топ 1 Доға астымен еңкейіп өту Мақсаты. Доға астынан қолын еденге тигізбей өте білу жаттығуын жалғастыру, денесін игере білу дағдысын меңгерту.

			бағытқа домалата білуге үйрету. Кеңістікті бағдарлай білу дағдысын қалыптастыру.		
11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
16.00 - 17.00	1. Ерте жас тобы «_____» 16.10 - 16.30 2. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	3. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30 5. Мектепалды топ «_____» 16.35 - 17.00	3. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30 4. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	4. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30 5. Мектепалды топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ерте жас тобы «_____» 16.10 - 16.30 2. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____
 Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		13.11.2023ж.	14.11.2023ж.	15.11.2023ж.	16.11.2023ж.	17.11.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	"Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.				

		2.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады)."				
	"Кім спортшы?" жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды денсаулықты сақтау қағидаларына баулу; мәтінді ырғаққа сай айта жүріп, қимылдарды орындауға машықтандыру. Кім спортшы? Тек алға! (Орында	"Үшінші артық" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды ойынды зерек болып ойнауға, шапшаңдыққа, жылдамдыққа, қимылдарды үйлестіре білуге дағдыландыру; кеңістікті бағдарлай білуді, күш-жігерін	Тыныс алу жаттығулары Тыныс алу жаттығулары "Мені асықпай қуып жетіндер" ойыны. Педагог қолдарын жоғары көтеріп, төмен түсіріп, дем алу, дем шығару жаттығуларын жасайды. Сол арқылы балалар да педагогқа	Қимылды қозғалыс ойындары "Ақ серек, көк серек" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды ойын шарты бойынша ойнауға, мұқият және белсенді болуға; батылдыққа, жылдамдыққа, жеделдеп	Ритмикалық жаттығулар "Дене мүшелері" жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балалардың дене мүшелері туралы түсініктерін тиянақату; мәтінді ырғаққа сай айта жүріп, қимылдарды орындауға машықтандыру.	

		адымдау) Жаттығуда адымда. Басымызды шайқаймыз, (Қол белде, басты екі жаққа бұру) Бір-екі, бір-екі. Денемізді иеміз, (Алға еңкею) Бір-екі, бір-екі. Қолымызды көтереміз, қайта төмен түсіреміз, (Қол жоғары, төмен түсіру) Денемізді созамыз. (Аяқ ұшымен тұру, керілу) Аяқты алшақ, қоямыз, (Аяқты кең ашып секіру) Бір, екі! Адымда, (Орында	дамыту; достыққа тәрбиелеу. Санамақ бойынша ойынды бастайтын екі бала таңдалынады: бірі қуғыншы, екіншісі қашады. Балалар тобының жартысы шеңберге тұрады. Қалған балалардың әрқайсысы шеңберде тұрған баланың бірінің артына тұрып, жұпты құрайды. Қуғыншы мен қашушы шеңбер сыртында, бір-бірінен алшақ тұрады. Белгі бойынша балалар шеңбер сыртында, сол шеңбер бойымен бірін-бірі қуалайды. Қашып жүрген	еліктеп, жаттығуларды қайталайды.	жүгіруге баулу; балалардың тіл байлығын жетілдіру, достық қарым-қатынастарын дамыту. Ойын ашық алаңда өткізіледі. Ойынға қатысушылар екі топқа бөлінеді. Аралығы 30-40 метрдей жерге бір-біріне қарама-қарсы орналасады. Қаз-қатар қол ұстасып, тізіліп тұрады. Жеребе бойынша ойынды бастаған топтың балалары әндете өлең айтады. - Ақ серек, көк серек, Бізден сізге кім	Мынау - менің жүрегім, (Екі қолды кеудеге қою) Бәрі осыдан басталған. Мынау – басым ақылды, (Екі алақанды басқа қою, сипау) Бәрін осы басқарған. (Сұқ саусақ жоғары) Мынау – оң қолым, (Екі қолды кезек - кезек екі жаққа сермеу) Мынау – сол қолым. Барлық істі басқарған. (Шапалақтап)
--	--	--	---	--	---	---

		адымдау) Бізде бәрі тамаша! Спортшы болсаң, шаршама! (Қол шапалақтау) Аударған А. Кокенова.	бала (қалауы бойынша немесе шаршаған кезде) өзі қалаған жұптың алдына тұрып алады. Сол кезде үшінші артық болып қалған бала әрмен қарай қашуды жалғастырады. Егер қуғыншы қашып жүрген баланы қолмен тигізіп, түртіп үлгерсе, қуғыншы кері бағытта қаша бастайды, оны ұсталған бала қуалайды.		керек? Екінші топтағылар ойыншының атын атайды. Сол кезде аты аталған бала өз тобынан шығып, екпіндей жүгіріп келеді де, қарсы топтың тізбегін үзіп кетуге тырысады. Егер үзіп кетсе, бір баланы жетелеп апарып, өз тобына қосады. Үзе алмаса, өзі сол топта қалады. Ескерту: педагог ойын ойнау алдында қауіпсіздік ережелерін қайталап, нұсқау беру тиіс.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				

дайындық						
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Топтасып доғадан өту, т/т-ті сақтай отырып, нығыздалған доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүру. Мақсаты. Топтасу, еңбектеу, допты алып жүру дағдыларын жетілдіру.	Ересек топ 1 Тақтай бойымен тепе-теңдік сақтап жүру Мақсаты. Балаларда қатарда өз орнын таба білуге үйреу	Мектепалды топ 12 Таза ауадағы дамытушы ойындар. Мақсаты. Таза ауада ойнатылатын спорттық және қ/қ ойындарына қызығу-рын арттыру. Ерекек топ 1 Доға астымен еңкейіп өту. Мақсаты. Доға астынан еденге қол тигізбей өтуді жаттықтыруды жалғастыру, т/т-ті сақтай білуді дағдыландыру.	Мектепалды топ 12 Баудың астымен бүйірлеп өту. Мақсаты. Топтасу дағдыларын дамыту.	Ересек топ 1 Допты себетке лақтыру. Мақсаты. Саптізбекте бір-бірлеп жүру және жүгіруді жаттықтыру, допты көлбеу нысанаға лақтыруды үйрету.
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				

Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		20.11.2023ж.	21.11.2023ж.	22.11.2023ж.	23.11.2023ж.	24.11.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	"Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.				

		2.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады)."				
	"Қане, көрсет" жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балалардың ойлау, қабылдау, зейін, елестету, пантомималық қабілеттерін дамыту; көліктер туралы түсініктерді пысықтау; ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Балаларды	"Кім қапшаны алыс лақтырады?" қимылды ойын-жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларда белгі бойынша әрекет ету біліктіліктерін дамыту, оң және сол қолымен қапшықты алысқа лақтыруды, жүгіруді, түсті тануды	Тыныс алу жаттығулары "Түлкіні тап" ойыны. Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Біріңнің артыңнан бірің ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, түлкіні тауып	Қимылды қозғалыс ойындары "Шеңберден шеңберге" қимылды ойын-жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды шеңберлерге бақытты ауыстырып екі аяқпен секіруге дағдыландыру; күш-жігерін	Ритмикалық жаттығулар "Қатарға тұрып билейік" жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды жаттығу барысында ырғаққа сай қозғалып, сөздерді бірге айта жүріп, айтылған дене мүшелерін	

		шеңберге немесе қатарларға тұруға ұсынуға, ырғақты әуенді қосып қоюға болады. Ұшақ ұшып келеді, қане, көрсетші. (Қол екі жаққа созу, денені екі жаққа қозғалту) Машина жүріп келеді, көрсетші. (Рөлді айналдырған сынай таныту) Пароход жүзіп келеді, қане, көрсетші. (Алақанды қосып, толқын тәрізді қолды екі жаққа ирелеңдету) Мотоцикл жүріп келеді, қане, көрсетші. (Екі қолды жұдырыққа түю, қолды кезек-	жаттықтыру.	алған балалар қолдарынды жоғары көтересіңдер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.	дамыту.	қозғауға машықтандыру; қабылдау, зерек болу қабілеттерін, вестибуляр аппаратын дамыту. Жаттығуды көңілді әуен жазбасын қосып өткізуге болады. Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Басты оң-солға бұрып, Қос иықты көтерейік. Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Жоғары қол
--	--	--	-------------	--	---------	--

		кезек екі жаққа бұру) Тікұшақ ұшып келеді, қане, көрсетші. (Қол екі жаққа созу, денені екі жаққа қозғалту). Велосипед жүріп келеді, көрсетші. (Рөлді айналдырған сынай таныту, денені екі жаққа теңселту) Катер жүзіп келеді, қане, көрсетші. (Алақанды қосып, толқын тәрізді қолды екі жаққа ирелендету) Автобус жүріп келеді, көрсетші. (Рөлді айналдырған				көтеріп, Бұлғап, төмен түсірейік. Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Аяқты кезек көтеріп, Маршпен шапалақтап жүрейік. Д. Ахметова.
--	--	--	--	--	--	--

		сынай таныту)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Гимнастикалық орындық үстімен басына қапшық қойып жүру. Мақсаты. Тепе-теңдікті сақтау және екі аяқпен кезектесіп секіру шеберлігін дамыту.	Ересек топ 1 Гимнастикалық орындық бойымен жүру. Мақсаты. Бағытты өзгертіп жүруге жаттықтыру.	Мектепалды топ 12 Текшелерді аттап өту арқылы арқанмен бүйірлеп жүру. Мақсаты. Т/т-ті сезінуді, қ/қ үйлесімділігін дамыту. Ересек топ 1 Кедергілер арасымен қос аяқтап секіру. Мақсаты. Т/т-ті сақтай білу дағдысын қалыптастыру.	Мектепалды топ 12 Көлбеу тақтайдың үстімен түзу жүру, қырлы бөренелерден неі аяқпен секіру Мақсаты. Жылдамдық-күш қасиеттерін, шапшаңдық, ептілік және қ/қ үйлесімділігін қалыптастыру.	Ересек топ 1 Допты екі қолмен лақтыру Мақсаты. Арақашықтығын 1,5м екі сапта тұрып, лақтыру күшін сап арасындағы арақашыққа сәйкес допты бір-біріне қос қолмен бастан асырып лақтыру.
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				

Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		27.11.2023ж.	28.11.2023ж.	29.11.2023ж.	30.11.2023ж.	01.12.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	"Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады.				

2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады). 3.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып ""міне"" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады)."				
"Күлімдейміз күндей" жаттығуы. Күлімдейміз күндей (қолдарын жоғары көтеріп, күннің бейнесін жасайды), Жабырқауды білмей (қолдарын жандарына жібереді). Күннен шуақ аламыз (қолдарын жоғары көтереді), Біз бақытты баламыз	"Сызықты баспа" қимыл жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды бір бағытта, жылжи отырып, екі аякпен секіруге дағдыландыру. Балалардың секіру жолы бойына көлденең сызықтар салынады немесе жіптер төселінеді. Күрделенуі: сызықтардан	Тыныс алу жаттығулары «Жалаушаларды ұшыру, көкке көтеру» Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: түрлі-түсті кішкентай жалаушаларды балалар үрлеп ұшырады..	Қимылды қозғалыс ойындары "Қаршыға мен қарлығаш" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды ойын шартын бұзбай, белгілер бойынша ойнауға, шапшаңдыққа тәрбиелеу. Ойыншылар екі топқа бөлініп, екі бағытқа қарап, екі	Ритмикалық жаттығулар "Ұшты, ұшты не ұшты?" ойыны. Мақсат-міндеттер: ненің ұшатынын, ненің ұшпайтынын, аңғарымпаздыққа тәрбиелейді. Ойынға қатысушыларға бастаушының сөзін қалт жібермей бағып отыру шарт. Ұшатын құс не

		(қолдарын жандарына жібереді). Г. Кужагулова.	уақытқа жылдам секіруге шақыру.		қатарға тұрады. Бұлардың бір қатары "Қаршығалар" да, екінші қатарындағылар "Қарлығаштар" болады. Бір ойыншыны санамақ арқылы басқарушы ретінде таңдайды. Басқарушы екі саптың арасымен ерсілі-қарсылы жүріп дауыстайды. Алдымен "қар..." дейді де, содан соң қалауынша "шығалар" немесе "лығаштар" деп қосады. Сол кезде бастаушы атын атаған топтағылар бытырай қаша жөнеледі де, аты аталмаған топ оларды қуалайды. Олардың міндеті -	зат айтылса, қолдарын жоғары көтереді де, ұшпайтын зат айтылса тырп етпей отырады. Қателескен бала айып тартып тақпақ айтады не ән салады. Екі рет жаңылса айып шарты, ұлғая түседі. Бастаушы ойынды былай жүргізеді: Ұшты - ұшты сұңқар ұшты! Ұшты - ұшты қарға ұшты! Ұшты - ұшты арба ұшты! Ұшты - ұшты дауыл ұшты! Ұшты - ұшты ұшақ ұшты! Ұшты - ұшты
--	--	---	--	--	---	---

					қашқан топтағылардың біреуін ұстап алу. Ұсталған ойыншы сол топқа өтеді. Қайсы топ қарсы топтың ойыншысын көп қосып алса, сол топ жеңеді.	торғай ұшты! Ұшты - ұшты жылан ұшты!
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Баудың оң және сол жағынан секіру, көлбеу тақтаймен аяқты алшақ басып жүру. Мақсаты. Дене жаттығу-ры арқылы қимыл белсенділігін қ/қ үйлесімділігі мен ептілікті	Ересек топ 1 Бір орыннан ұзындыққа секіру. Мақсаты. Орнында тұрып ұзындыққа секіруде қос аяғымен екпінді итеріліп, қолды төмен-алға қарай қатты қимылдату қозғалысын орындап, жартылай	Мектепалды топ 12 Мұз жолағымен сырғанау. Мақсаты. Спорттық ойын элементтері арқылы қозғалыс дағдыларын қалыптастыру. Ересек топ 1 Допты төменге лақтырып, екі	Мектепалды топ 12 «Арқан ойыны» ұлттық ойыны Мақсаты. Тепе-теңдік сезімін қалыптастыру.	Ересек топ 1 Гимнастикалық орындық бойымен төрттағандап еңбектеу. Мақсаты. Гимнастикалық орындық үстімен төрттағандап еңбектеуге жаттықтыру.

		қалыптастыру.	бүгілген аяқпен секіріп түсе білуін бекіту.	қолмен қағып алу. Мақсаты. Белгі бойынша тоқтап жүру және жүгіруге жаттықтыру.		
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2023-2024 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		04.12.2023ж.	05.12.2023ж.	06.12.2023ж.	07.12.2023ж.	08.12.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығу 1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру,				

екі қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 2–3 жерге отыру, допты жерге қою; 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет); 3. Бастапқы қалыпаяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу; 3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет). (мәдени-гигиеналық дағдылар, дене шынықтыру)				
"Аю қалай жүгіреді?" қимылды ойыны Педагог балаларды екі командаға бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін сапта бірінің	"Қарды ұшырайық" тыныс алу жаттығуы (мақтаны қолдану). Мақсат-міндеттер. Балалардың тыныс алу жүйесін дамыту; қардың қасиеті	"Қорбандаған аю" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттер: балалардың бір бағытта бір-бірімен соқтығыспай жүру және жүгіру қабілеттерін	Тыныс алу жаттығуы: Ку - ка - ре, ку - ка - ре – ку, ку - ка - ре - ку. Табанды шынықтыру массаждары: 1. «Балапандар серуенге шықты»	"Белгіні тыңда" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттер: жүрудің әртүрлі түрлерін жаттықтыру. Барысы: балалар қатар бойымен жүреді, педагогтің

		артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру керектігін айтады. Педагог жүгіру кезінде "Аю қалай жүгіреді?" дегенде балалар аюдың кейпіне түсіп, маймаңдап жүгіре бастайды. Педагог балаларға қандай жүгіру түрі болмасын арақашықтықты сақтап, жүгіру керектігін түсіндіреді және қалай жүгіру керектігін тағы да естеріне салады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және тез жүгіреді, сол команда жеңген болып есептеледі.	жөнінде алғашқы ұғымдарды қалыптастыру; жасалып жатқан жаттығудан жағымды әсер алуға баулу. Алғашында педагог балаларға жаттығуды жасау үлгісін көрсетеді: мақта мамығын ашылған алақанға салып, үздіксіз үрлейді. - Балалар, мамық қарды ұшырайықшы. Мен алақанымды ашып, оған үздіксіз үрлеймін. - Қарға не біолды? - Иә, қар ұшып кетті. - Ұзақ уақыт қалықтар,	бекіту. Барысы: балалар бір қатарда, аю болатын бала қарама-қарсы жақта тұрады. Балалар тақпақты айтып аюға қарай жүреді. Балды жақсы көреді, Аю деген жануар. Қорбандап ол жүреді, Аю деген жануар. Осыдан кейін аю ойыншылардың артынан жүгіреді, ал олар одан үйге қашады. Аю ұсталған баланы апанға апарады. Ойын қайта басталады. Аю 2-3 баланы ұстағаннан кейін,	шиқ - шиқ - шиқ. 2. Табанға арналған денсаулық кілемшелерімен жүру. 3. Ілгекті жолмен жүру. 4. Тастардың үстерімен жүру. 5. Кірпі тікенектеріне ұқсас төсеніштермен жүру. 6. Табандар арқылы жүру.	белгісі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, аяқтың ішкі дағымен, сыртқы жағымен жүреді.
--	--	---	--	---	--	--

			Жау, жау енді, Мамық қар! Қ. Мырзалиев Педагог баланың әрқайсына мақта кесегін (мамығын), алақанына салатындай көлемде береді. Жаттығуды ұзаққа созу қажет емес.	екінші бала "аю" болып тағайындалады.		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Допты екі қолмен жоғарыға лақтырып, ұстап алу, алға қарай ұмтылып бір аяқтан екінші аяққа секіру. Мақсаты. Допты	Ересек топ 1 Допты жалғастыр Мақсаты. Белгі бойынша тоқтап жүруді және жүгіруді үйрету.	Мектепалды топ 12 Допты заттардың арасымен домалату, допты баспен итеріп, кегльдердің арасымен төрттағандап еңбектеу.	Мектепалды топ 12 Тепе-теңдікті сақтап, ойлы-қырлы тақтай үстімен жүру. Мақсаты. Т/т-ті сезімін дамыту.	Ересек топ 1 Гимнастикалық орындық бойымен ішпен жылжу Мақсаты. Қолдарын ұстап шеңбер жасап жүруге, белгі бойынша тоқтап жүруді және

		екі жоғары лақтыру және оны ұстап алу дағдысын, бір аяқтан екінші аяққа секіру көмегімен қ/қ үйлесімділігін дамыту.		Мақсаты. Қимыл белсенділігі мен қ/қ үйлесімділігін қалыптастыру. Ересек топ 1 Қосаяқпен секіру Мақсаты. Секіре білу дағдысын бекіту.		жүгіруді үйретуді жалғастыру.
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		11.12.2023ж.	12.12.2023ж.	13.12.2023ж.	14.12.2023ж.	15.12.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып.				

		1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп ""жаса"" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп ""тербе"" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).			
	"Көк жалау" қимылды ойыны Мақсат-міндеттер. Намысшылдыққа, патриотизмге, ептілікке баулу. Ойын шарты. Балаларды екі командаға бөліп, бір сызықты	«Ұлпақар» тыныс алу гимнастикасы (мақта) Қатты боран басылды (жаймен тырсылдатады) Күн жарқырай ашылды (қолдарымен күн	"Топ-топ басайық" ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды мәтінде айтылған сөздерге сәйкес қимылдарды орындауға үйрету . Топ, топ, топ, топ басайық	Ритмикалық жаттығулар Мақсаты. Балаларды мәтінді педагогтан кейін айта отырып, жаттығулар жасауға үйрету. Сағаттың тіліндей,	"Кім епті?" қимылды ойыны Ойын шарты. Педагог балаларды екі командаға бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін 3 м қашықтықта алға

		белгілейді, екі команда екі жақтағы шекарада болу керектігін айтады. Педагогтің қолында бір жалау болады. Бір команда балалары "мемлекет", екінші команда балалары "ру" болады. "Ру" мемлекет болуы үшін қарсыдағы мемлекеттің туын алу керек. Егер алса, мемлекет құлайды, ала алмаса, мемлекетке бағынады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай ойнайды, сол команда жеңген болып есептеледі. Ойын кезінде жалауға таласып	жасайды) Көктен төмен әдемі ұлпақарлар шашылды. Тәулік бойы тынбайтын, Болайықшы ұлпақар. 1, 2, 3, 4, 5 Ұлпақарлар ұш! (алақандарындағы ұлпақарлаға үрлейді)	(шеңберге тұру) Жалаудан күн жасайық (қоладарын көтеру) Жаса, жаса, алтын күн (бір орында аяқты нық басып жүру) Жаса, жаса, алтын күн Біраз уақыттан кейін тәрбиеші: "Тоқта!». Балалар баяулап, тоқтайды. Ойын қайталанады.	Иіліп оңға бір, Сағаттың тіліндей Иіліп солға бір. 1, 2, 3, 4, 5 Секіреміз, Айналамыз, Жаттығу жасаймыз!	жылжи отырып, екі аяқтап секіру керектігін айтады. Педагог секірудің бір бағытта ғана болатынын балаларға түсіндіреді және қалай секіру керектігін тағы да естеріне салады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және тез секіреді, сол команда жеңген болып есептеледі.
--	--	--	--	--	--	---

		қалмау керектігі ескертіледі. Балалар бұл ойынды алғашқы рет ойнап жатқандықтан әділ төреші педагогтің өзі болады.				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Гимнастикалық орындықтың үстінде ішпен еңбектеу Мақсаты. Ептілік пен күш қасиеттерін дамыту	Ересек топ 1 Гимнастикалық орындық бойымен жүру Мақсаты. Денесін игере білуде тепе-теңдікті сақтай білуді үйрету.	Мектепалды топ 12 Қапшықты арқалап, төрттағандап еңбектеу Мақсаты. Тұрақты т/т пен қ/қ үйлесімділігін дамыту. Ересек топ 1 Гимнастикалық орындық бойымен бұрылулар жасап	Мектепалды топ 12 Шаңғымен сырғанап қадам жасау. Мақсаты. Спорттық жаттымен таза ауадағы ойындар арқылы қимыл дағды-ры.	Ересек топ 1 Алысқа лақтыру Мақсаты. Допты алысқа лақтыруды үйрету.

				жүру. Мақсаты. Қолдарын ұстап шеңбер жасап жүруге үйретуді жалғастыру.		
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		18.12.2023ж.	19.12.2023ж.	20.12.2023ж.	21.12.2023ж.	22.12.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды.				

		2.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4.Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).			
		Тыныс алу жаттығулары "Түлкіні тап" ойыны. Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Біріңнің артыңнан бірің ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарыңды жоғары	"Ақ қоян" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды жылдамдыққа, мықтылыққа баулу. Барысы: балалар шеңбер жасап тұрады да, ал бір бала ортада қоян болып отырады. Шеңбердегі балалар қол ұстасып қоянды айнала жүріп	Тыныс алу жаттығулары «Мақтаны ұшырайық» Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы балалар үрлеп ұшырады .	«Допты кері лақтыр» қимылды ойыны Мақсат-міндеттер: допты дәл лақтыру және ұстап алу. Барысы: балалар екі қатарға тұрады. Бірінші қатардағы балалардың қолдарында бір доптан бар. Олар қарама-қарсы қатардағы балаларға доптарын

			көтересіндер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.	тақпақ айтады. – Ақ қоян-ау, ақ қоян! Орныңнан тұрсаңшы, Шашыңды тарасаңшы, Бетіңді жусаңшы, Әдемі көйлек кисеңші. Шеңбердің шетін үзсеңші, - дегенде қоян болған бала тақпақтағы айтылған қимылды түгел істеп өлең, бітісімен жүгіріп барып шеңберді бұзуға тырысады. Егер бала шеңберді үзсе өзі шеңберге қосылып тұрады да үзілген жердегі оң жақтағы бала	лақтырады. Допты құлату саны ең аз болатын топ жеңіске жетеді.
--	--	--	--	--	---

				қоян болады.		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15		Ересек топ 1 Құм салған қапшықты аяғының арасына қыстырып межеге дейін скіру Мақсаты. Екі аяқпен секіре білу жаттығуын бекіту.	Мектепалды топ 12 Гимнастика-қ қабырғамен жоғарыға шығу. Мақсаты. Жылдамдық-күш қасиеттері Ересек топ 1 Допты алысқа лақтыру Мақсаты. Допты алысқа лақтыру машығын қалыптастыру.	Мектепалды топ 12 Қабырғаға доп лақтыру Мақсаты. Қ/қ дәлділігімен үйлес-гін қалыптастыру	Ересек топ 1 Бөренелерден аттап секіру Мақсаты. Кедергілерден аттап секіруге жаттықтыру
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың				

		іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		25.12.2023ж.	26.12.2023ж.	27.12.2023ж.	28.12.2023ж.	29.12.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығулар 1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, атластық таспаны ұстаған қолдарды алда ұстау; 1-1 атластық таспаларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1-2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, атластық таспаларды екі қолмен ұстау;				

	2-1 жерге отырып, атластық таспаларды иық тұсына қою; тұрып, атластық таспаларды алға қою (4-5 рет қайталау);				
	2-2 бастапқы қалыпқа келу;				
	3. Екі атластық таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.				
	"Қап тасиық" қимылды ойыны. Педагог балаларды екі топқа бөліп, қолдарындағы қапты бастарына қойып, ағаш егу үшін торға салу керегін айтады. Әр топтан шыққан бала ережеге сай тапсырма орындауы керек. Балалардың қайсысы ережеге сай және қапшаларды тез жеткізсе, сол топтың балалары жеңген болып	Тыныс алу жаттығулары "Шар" Қолға алып, желі жоқ әуе шарын, Үрлейміз шарымыз дәу болғанша. Дем алып, мұрынмен дем шығарып, Үрлейміз ішіне жел толғанша. Дем алып, мұрынмен дем шығарып, Үрлейміз ішіне жел толғанша.	"Сыйлықтар" қимылды ойыны. Педагог балаларды бір сапқа тұрғызады. Балалар кезекпен бөрененің үстінен адымдап жүру керек. Соңына жеткен кезде бөрененің екінші жағында балаларға арналған сыйлықтар тұрады. Сыйлық ретінде кішкентай доптарды пайдалануға болады. Әрі қарай ойынды күрделендіру	Тыныс алу жаттығуы «Шарды үрлейміз» Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: бала шарды алып, алдымен қатты, сонан соң жаймен үрлейді.	"Өз үйінді тап!" қимылды ойыны. Шарты: жүргізуші сайланады. Қалған балалар алдын-ала өздеріне орын таңдайды. Ол олардың "үйі" болмақ. Олар зал ішінде музыка әуенімен секіреді, жүреді, жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша әр бала өз үйіне жүгіреді. Жүргізуші кез-келген бір баланың үйін кіріп алады. Үйсіз қалған бала жүргізуші болады.

		есептеледі.		мақсатында кішкентай доптармен ойын ұйымдастыруға болады. Мысалы: кішкентай доптарды жерге шашып тастайды. Балаларды екі топқа бөледі. Әр топтың алдында бір себеттен тұрады. Педагог белгісі бойынша әр топ өз себеттеріне мүмкіндігінше көп доптар жинауы керек. Ең көп доп жинаған топ, жеңіске жетеді.		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Қапшықты екі	Ересек топ 1 Жіп бойымен	Мектепалды топ 12 Гимнастика-қ	Мектепалды топ 12 Допты екі қолмен	Ересек топ 1 Кеглидің арасымен допты

09.00 - 11.00		тізенің ортасына қысып кегілдер арасымен екі аяқпен секіру. Мақсаты. Қимыл дағдылары жылдамдық-күш қасиеттері және ептілікті дамыту	жүру Мақсаты. Т/т сақтай білуге үйрету.	қабырғаға әртекті тәсілмен өрмелеу. Мақсаты. Жылдамдық-күш қасиеттері және ептілікті дамыту Ересек топ 1 Орындықтан секіру Мақсаты. Орындарында жұптасып тұра білуге үйрету.	себетке салу. Мақсаты. Ойын жаттығулары мен спорттық ойын элемент-рі жәрдемімен к/қ дәлдігігін дамыту.	домалату. Мақсаты. кеңістікті бағдарлау арқылы допты домалату машығын бекіту.
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2023-2024 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		01.01.2024ж.	02.01.2024ж.	03.01.2024ж.	04.01.2024ж.	05.01.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.				

		2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).		
		"Қимылдарды қайталаймыз". Мақсат-міндеттер. Аталған ойынның тағы бір нұсқасы. Педагог қандай да бір қимылды көрсетеді, ал балалар біреуінен немесе	"Стоп-кадр" пантомима жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларға жан-жануар, құстың қимылын көрсетуді және "стоп-кадр" белгісі бойынша қимылдап	Тыныс алу жаттығулары «Мұрынмен дұрыс тыныста, ауызбен дұрыс дем шығар» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.

				екеуінен басқа барлық қимылдарды қайталайды. Мысалы, егер жүргізуші қолын жоғары көтерсе, балалар шапалақ ұруы керек; қолдары екі жаққа созылғанда, балалар аяқтарын тыпырлатады. Кім қателессе, сол жүргізуші атанады.	жатқан сол кейпінде қозғалмай, "қатып қалу" қалпын көрсете білуге дағдыландыру; вестибуляр аппаратын, зейінін, ой-қиялын дамыту. - Балалар, қазір сендер әуенді тыңдап, жан-жануарды, құсты немесе жәндіктің қимылдарына еліктейсіңдер. Мен болсам, фотоаппаратты қолда ұстап тұрамын. "Стоп-кадр!" - деген белгіні естісеңдер, сол қалыптарыңды сақтап	Шарты: Балалар мұрынмен терең тыныс алып, ауызбен ауаны ұртқа жинамай, жәйменен дем шығарады.
--	--	--	--	--	--	--

					қалуларын керек. Алдын-ала жұмыста балаларға түрлі жан-жануарды, құсты, жәндіктерді көрсетуге болады. Құралдары: әуенді қосу құралы, әуендер жинағы, фотоаппарат немесе смартфон.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15			Қысқы демалыстар	Қысқы демалыстар	Қысқы демалыстар
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке				

		жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
 ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		08.01.2024ж.	09.01.2024ж.	10.01.2024ж.	11.01.2024ж.	12.01.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).				

3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).				
«Ұлпақар» тыныс алу гимнастикасы (мақта) Қатты боран басылды (жаймен тырсылдатады) Күн жарқырай ашылды (қолдарымен күн жасайды) Көктен төмен әдемі ұлпақарлар шашылды. Тәулік бойы тынбайтын, Болайықшы	"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны Ойынның мақсат- міндеттер: балаларды ойынның шартын бүзбай ойнауға, белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасауға дағдыландыру; зейіндерін, байқағыштықтары н және жүгіру дағдыларын дамыту. Ойынның шарты: жерді шеңбермен	Тыныс алу жаттығуы «О-у- м» дыбыстары Педагог балалардың назарын өзіне аударып: - Балалар, музыка ойнамас бұрын алдымен дыбыстарды айту арқылы миымызды дем алдырып алайық. - «О-о-у-у, м-м-м- м... » деп созып, дыбыстарды айту бас миының барлық бөлігіне	Қимылды ойын. Ұлттық ойын «Бәйге». (дене шынықтыру) Балаларды әртүрлі жарысқа қатысуға үйрету (кім бұрын жылжиды, кім бұрын озады сол жеңіске жетеді). Балаларды достарының жеңісіне жеткеніне қуануға үйрету.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы. Мақст-міндеттер: балаларды тыныс алу бұлшық еттерін, жоғарғы және мұрын қуыстарындағы тыныс алу жолдарын шынықтыра білу қабілеттерін дамыту. Бастапқы қалып - отырып, тұрып, денені тұзу, бос ұстау.

		ұлпақар. 1, 2, 3,4, 5 Ұлпақарлар үш! (алақандарындағы ұлпақарлаға үрлейді)	белгілеу керек. Ортада Педагогпен тағайындалған бала жүреді – ол мысық. Қалған балалар шеңбердің сыртында - олар торғайлар. Мысық ұйықтап қалады. Торғайлар шеңбердің ішіне дән жеуге кіреді. Мысық оянып кетеді де, торғайларды көріп, оларды ұстай бастайды. Торғайлар шеңберден шығуға асығады. Шеңбердің ішінен мысыққа ұсталған торғайлар, шеңбердің ортасында қалады. Мысық 2- 3 торғайды ұстаған соң,	оң әсер етеді. - Бастапқы қалыпты ұстап, еркін тұрамыз. - Енді, терең дем алып, ауаны сыртқа шығарған кезде дыбыстарды келесі ретпен «О-о-у-у, м-м-м- м... » деп созып, қатты дауыстап айтамыз. Оларды барынша созып айтамыз. - Тағы да қайталаймыз, О-о- у-у, м-м-м-м... - Енді, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасаймыз.	Оң қолдың сұқ саусағымен он мұрын қуысын жауып, сол мұрын қуысымен ақырын ұзақ тыныс алу (төмен, орташа, жоғары тыныспен) Тыныс алып болған соң, мұрынның оң қуысын ашып, сол қолдың сұқ саусағымен сол мұрын қуысын жауып, оң мұрын қуысымен ұзақ тынысты сыртқа шығару керек, қарында «шұқыр» болғанша. 3-4 рет. (осылайша келесі мұрын қуысымен де)"Бір мұрын қуысымен тыныста"тыныс алу жаттығуы. Мақсты:
--	--	---	---	---	--

			педагог жаңа мысықты таңдайды. Ұсталған торғайлар басқа ойынаушыларға қосылады. Ойын 4-5 рет қайталанады.			балаларды тыныс алу бұлшық еттерін, жоғарғы және мұрын қуыстарындағы тыныс алу жолдарын шынықтыра білу қабілеттерін дамыту. Бастапқы қалып - отырып, тұрып, денені түзу, бос ұстау. Оң қолдың сұқ саусағымен он мұрын қуысын жауып, сол мұрын қуысымен ақырын ұзақ тыныс алу (төмен, орташа, жоғары тыныспен) Тыныс алып болған соң, мұрынның оң қуысын ашып, сол қолдың сұқ
--	--	--	--	--	--	--

						саусағымен сол мұрын қуысын жауып, оң мұрын қуысымен ұзак тынысты сыртқа шығару керек, қарында «шұқыр» болғанша. 3-4 рет. (осылайша келесі мұрын қуысымен де).
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15			Мектепалды топ 12 Көлбеу тақтайдың үстімен жүру мен жүгіру. Мақсаты. Үйлесімділік, жылдамдық қасиеттерін дамыту. Ересек топ 1 Допты бір-біріне	Мектепалды топ 12 Нығыздалған доптар арқылы екі аяқпен секіру. Мақсаты. Жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту	Ересек топ 1 Гимнастикалық орындық бойымен төрттағандап еңбектеу. Мақсаты. Орындық бойымен еңбектеуде өзінің әрекетін басқаның әрекеттерімен үйлестіре білуге жаттықтыру.

				лақтыру Мақсаты. Допты лақтыру күшін реттей отырып, қағып алуды үйрету.		
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Ерте жас тобы «_____» 16.10 - 16.30 2. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	3. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30 5. Мектепалды топ «_____» 16.35 - 17.00	3. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30 4. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	4. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30 5. Мектепалды топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ерте жас тобы «_____» 16.10 - 16.30 2. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		15.01.2024ж.	16.01.2024ж.	17.01.2024ж.	18.01.2024ж.	19.01.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.				

2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).				
"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы. – Балалар, өзімізді "Алып" деп санап көрейік. Ол үшін демді ішке тартамыз да, аяқтың ұшымен тұрамыз. Қолымызды жоғары көтереміз. Тамаша! – Мүмкіндігінше бар күшімізбен созыламыз.	Аңшылар мен қояндар" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттері. Балаларды ойын шартын бұзбай ойнауға дағдыландыру; мергендікке, дәлдікке, шапшаңдыққа, жылдамдыққа, қимылдардың үйлестеіре білуге бейімдеу; ұйымшылдыққа	Тыныс алу жаттығулары "Түлкіні тап" ойыны. Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Біріңнің артыңнан бірің ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарыңды жоғары	"Қар ұлпалары" эстафета ойыны. Педагог балаларды екі топқа(команда) бөледі. Жерде жатқан ұлпа қарларды балалар себетке салу керек. Ең көп ұлпа қарларды жинаған топ балалары жеңіске жетеді.	"Қарды ұшырайық" тыныс алу жаттығуы (мақтаны қолдану). Мақсат-міндеттер. Балалардың тыныс алу жүйесін дамыту; қардың қасиеті жөнінде алғашқы ұғымдарды қалыптастыру; жасалып жатқан жаттығудан жағымды әсер алуға баулу.

		– Ал енді, біз "Ергежейліге" айналамыз. Баяу қолымызды түсіреміз, демімізді сыртқа шығарамыз. Қос аяқтап жерге отырамыз, қолдарымызды еденге тигіземіз. Басымызды еңкейтіп, иекті мойынға тигіземіз. – Жарайсыңдар! Нағыз "Алыптар мен ергежейлілер" болыңдар! Тыныс алу жаттығуын 4-5 рет қайталау.	тәрбиелеу. Балалар тобынан арасынан бір-екі бала "аңшы" болып (өз қалауларымен немесе санамақ арқылы) тағайындалады. Қалған балалар - "қояндардың" рөлін ойнайды. Педагог ойынды бастайды: - Аңшылар жүр орманда, "Не бар?" - деп шалғында. "Аңшылар", қолдарына бір доптан алып, алаңды аралап, "қояндарды" іздеген сияқты болып жүреді, содан кейін бір жасырын жерге	көтересіндер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.	Алғашында педагог балаларға жаттығуды жасау үлгісін көрсетеді: мақта мамығын ашылған алақанға салып, үздіксіз үрлейді. - Балалар, мамық қарды ұшырайықшы. Мен алақанымды ашып, оған үздіксіз үрлеймін. - Қарға не болды? - Иә, қар ұшып кетті. - Ұзақ уақыт қалықтар, Жау, жау енді, Мамық қар! Қ. Мырзалиев Педагог баланың әрқайсына мақта кесегін (мамығын),
--	--	---	--	--	--

		барып, алаңды алыстан бақылайды. "Қояндар" өз "іздерінен" шығып, алаңда ойнап, секіріп, жүгіріп жүреді. Педагог: - Қояндар шықты шалғынға, Секіреді қуана. Бір-біріне сәлем береді, Тәтті шөппен қоректенеді. "Қояндар, қашыңдар!" деген сөздерден кейін "аңшылар" жасырынған жерлерінен ытқып шығып, "қояндарды" көздеп, допты олардың аяқтарына			алақанына салатындай көлемде береді. Жаттығуды ұзаққа созу қажет емес.
--	--	--	--	--	--

			тигізуге тырысады. "Қояндар" бір- біріне соғылмай, өз орындарына жылдам қашуға тырысады. Ойынның соңында "аңшылар" қанша "қоянды" ұстап алғандарын санайды, соған қарай ұпай беруге болады. Педагог ойын барысындағы қауіпсіздік сақталуын қадағалайды. Белгі бойынша жылдам әрекет етуге үйрету; қимыл координациясын пысықтау, допты лақтыруды, күштерін			
--	--	--	--	--	--	--

			бағыттауды дамыту.			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Допты бір-біріне лақтыру Мақсаты. Дәлдей білу мен ептілікті дамыту	Ересек топ 1 Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап өрмелеу. Мақсаты. Бір қатардан жұптасып тұра білуге үйрету.	Мектепалды топ 12 Шаңғымен сырғанап жүру, бұрылу. Мақсаты. Шаңғымен түзу жерде жүру, бұрылу шеберлігін дамыту. Ересек топ 1 Гимнастика-қ орындық бойымен т/т-ті сақтап жүру Мақсаты. Көлбеу тақтайша бойымен өрмелегенде қолды тақтай жанынан дұрыс	Мектепалды топ 12 Шанада жұптасып сырғанау Мақсаты. Төбеден шанамен жұп болып сырғанауды үйрету.	Ересек топ 1 Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап жоғары, төмен өрмелеу. Мақсаты. Бір қатардан жұптасып тұра білуге жаттықтыру.

				ұстай білуге, т/т-ті сақтай білуге жаттықтыру.		
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		22.01.2024ж.	23.01.2024ж.	24.01.2024ж.	25.01.2024ж.	26.01.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалаумен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалауды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).				

		3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалау тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалаумен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).				
		Негізгі қимыл жаттығулары - доптан аттап бір жанымен жүру; - жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру; - 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру;	"Жылан тәрізді болайық" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттер. Сылдырмаққа дейін еңбектеп баруды үйрету. Әр бала орындықта отырады. Балалардан 3-4 м жердегі сылдырмақ жатады. Есімі аталған бала педагог белгілеген жерге дейін жорғалап	"Ұшты-ұшты" дидактикалық ойыны. Мақсат-міндеттер: есту зейінін дамыту. Міндеттері: балаларды ұшатын және ұшпайтын заттарды тануға үйрету. Зейінді, есте сақтауды, сөйлеуді және логикалық ойлауды дамыту. Құстарға деген құрмет сезімін тәрбиелеу.	"Мысық пен тышқан" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттері. Балаларды ойын шартына сай ойнауға, рөлді дәл атқаруға бейімдеу; зеректікке, шапшаңдыққа, жылдамдыққа, жылдам жүгіруге машықтандыру; шыдамдылыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.	"Допты қуалап ұста!" қимылды ойыны. Педагогтің қолында себетке салынған доптар. "Хоп!" деген белгімен педагог доптарды еденге домалатып жібереді. Балалар доптың артынан жүгіреді, әрбіреуі бір доптан алып себетке салады, педагог себетті баланың жоғары көтерген қолының деңгейінде ұстайды және

		Педагог өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру" жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. Педагог балаларға "жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру" және "доптан аттап бір жанымен жүру" жаттығуларын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды	(еңбектеп) баруы керек. Сылдырмақты қолына алып, бір-екі рет сылдырлатады да, қайтып орнына келеді.	Ойын барысы. Ойынды үй ішінде де сыртта да ойнауға болады. Ойынға қатысушыларға бастаушының сөзін қалт жібермей бағып отыру шарт. Ұшатын құс не зат айтылса, қолдарын жоғары көтереді де, ұшпайтын зат айтылса тырп етпей отырады. Қателескен бала айып тартып тақпақ айтады не ән салады. Екі рет жаңылса айып шарты, ұлғая түседі. Бастаушы Ойынды былай жүргізеді. Ұшты - ұшты сұңқар ұшты!	Ойынға қатысушылар шеңбер құрып тұрады. "Мысық" пен "тышқанды" балалардың қалаулары бойынша немесе санамақ арқылы тағайындауға болады. Ойын басталар алдында кейіпкерлер шеңбер сыртында бір-бірінен алшақ тұрады. Балалардың қалғаны бір-бірінің қолынан ұстап, шеңбер жасап жүріп, келесі сөздерді айтады: "Мысығымыз момақан, Жүреді аулада аңдамай. Тышқан көрсе -	балалар өз орындарына барады. Тапсырманы әр бала 2-3 реттен орындайды.
--	--	---	--	---	---	---

		орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.		(Қол көтереді) Ұшты - ұшты қарға ұшты! (Қол көтереді) Ұшты - ұшты арба ұшты! (Қол көтермейді)	бас салады! Кім тышқанды құтқарады?" Балалар осы сөздерді айтып болған соң тоқтайды, "мысық" "тышқанды" қуалап кетеді. Балалар қол ұстасып, қолдарын жоғары көтеріп, "тышқан" үшін ұяға жол ашып беріп жатады. "Мысық" ұяға кіріп кетсе, ары қарай өткізбес үшін, қолдарды төмен түсіріп, жолды жауып қояды. Ойынға қатысушы балалар өте зерек болу керек, біресе қолдарын көтеріп,	
--	--	---	--	--	---	--

					біресе түсіріп, "мысық" пен "тышқанның" қуаласпағын реттеп тұру керек. "Тышқан" ұсталып қалса, оның орнына басқа кейіпкерді ауыстыруға болады.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Бір орында тұрып, ұзындыққа секіру. Мақсаты. Спорттық ойын элемент-рі мен ойындары жәрдемімен дәлдеп лақтыруын дамыту.	Ересек топ 1 Гимнастика-қ орындық бойымен ортасына дейін жүріп, отыру, шапалақтау, қайта тұру. Мақсаты. Тепе-теңдікті сақтай білуге жаттықтыру. Секіре білу	Мектепалды топ 12 Допты оң қолмен жоғары қарай лақтыру, сол қолмен ұстап алу. Мақсаты. Ептілік күш сапаларын дамыту. Ересек топ 1 Шаңғымен жүру	Мектепалды топ 12 Кедергілер арқылы еңбектеу Мақсаты. Дене жаттығуларын дамыту.	Ересек топ 1 Қар лақтырып ойнаймыз. Мақсаты. Таза ауада қармен ойнау, нысанаға лақтыра білу қабілетін бекіту.

			дағдысын бекіту.	Мақсаты. Шаңғымен жүру қимылын үйрету.		
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		29.01.2024ж.	30.01.2024ж.	31.01.2024ж.	01.02.2024ж.	02.02.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады.				

2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады). 3.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып ""міне"" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).				
Балалардың деңсаулығының нығаюына ықпал ету, күнделікті дене шынықтыру жаттығуларын жасау әдебін тәрбиелеу.	"Баскетбол" қимылды ойыны. Педагог балаларды екі топқа бөліп, баскетбол добына арналған торға белгіленген нысанадан аспай, допты көкірек тұсынан дәлдеп лақтыру керегін айтады. Қай топ балалары допты дұрыс және көп лақтырады, сол топ жеңеді. Ойын	"Қарды ұшырайық" тыныс алу жаттығуы (мақтаны қолдану). Мақсат-міндеттер. Балалардың тыныс алу жүйесін дамыту; қардың қасиеті жөнінде алғашқы ұғымдарды қалыптастыру; жасалып жатқан жаттығудан жағымды әсер алуға баулу.	"Ұстап үлгер" қимылды ойыны. Педагог балаларды 3 топқа бөледі. Әр топ шеңбер болып тұрады. Әр шеңбердің ішінде бір "жүргізуші" тұрады. Балалар допты бір-біріне лақтырады. "Жүргізуші" допты ұстап алу керек. Егер ол допты ұстап алса,	Оянындар, тұрындар! Мұнда мойын бұрындар, Жаттығулар жасайық, Терезені ашайық. Таза ауа пайдалы, Қане, биге басайық. Шынықса жас денеміз, Жылдам өсе береміз.

		Жаттығу оңай-ақ.	2-3 айналымды құрайды.	Алғашында педагог балаларға жаттығуды жасау үлгісін көрсетеді: мақта мамығын алақанға қойып, үздіксіз үрлейді. - Балалар, мамық қарды ұшырайықшы. Мен алақанымды ашып, оған үздіксіз үрлеймін. - Қарға не болды? - Иә, қар ұшып кетті. - Ұзақ уақыт қалықтар, Жау, жау енді, Мамық қар! Қ. Мырзалиев Педагог баланың әрқайсына мақта кесегін (мамығын), алақанына	ол допты сәтсіз лақтырған ойыншымен ауысады.	
--	--	------------------	------------------------	--	--	--

				салатындай көлемде береді. Жаттығуды ұзаққа созудың қажеті жоқ.		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Доғаның астымен еңбектеу, бір-біріне төменнен доп лақтыру Мақсаты. Қ/қ ойындары арқылы дене қасиеттерін дамыту	Ересек топ 1 Арқан бойымен жүру Мақсаты. Кедергілердің арасымен жүру және жүгіруді үйрету.	Мектепалды топ 12 Обручтерді домалату және обручке бүйірмен кіру. Мақсаты. ойын жаттығулары арқылы қ/қ үйлесімділігін, ептілік пен қимыл белсенділігін дамыту. Ересек топ 1 Жіп бойымен оңға, солға қосаяқтап секіру. Мақсаты. Т/т-ті	Мектепалды топ 12 Нығыздалған доптарды аттап өту арқылы гимнастикалық орындықтың үстімен жүру Мақсаты. Дене жаттығу-мен спорттық ойын элементтері арқылы қимыл белсенділігін, т/т сезімін дамыту	Ересек топ 1 Гимнастикалық орындықтан секіру Мақсаты. Сап бастаушы жүргізушіні ауыстырып жүре білуге жаттықтыру.

				сақтауды қалып- ру, секіру жаттығу-рын қайталау.		
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Бекітемін

№36 «Топотушки»

Бөбекжайының директоры

Ордабаева Р.И.

2024 жыл



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2023-2024 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		05.02.2024ж.	06.02.2024ж.	07.02.2024ж.	08.02.2024ж.	09.02.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).				

2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2.Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).				
Кешенді жаттығу. Балалардың денсаулығын нығайтуға ықпал ету, күнделікті жаттығу әдетін қалыптастыру. Ал, балалар, тұрайық, Алақанды ұрайық.	Тыныс алу, релаксация, сөйлеу артикуляциялық жаттығулары, ойын массажы элементтерімен таңғы жаттығулар. Тобымызда күн сайын, Жаттығу	"Допты домалату" аз қимылды ойыны. Педагог балалармен бір сызықтың бойында тұрады. Сызықтан 1-1,5 м қашықтықта арқан тартылады. Арқанға түрлі	Тыныс алу жаттығуы Педагог балаларға қағаздан жасалған зырылаудық таратып береді. Балалар зырылдауыққа үрлеу арқылы тыныс алу жаттығуын жасайды.	"Кім тез жүгіреді?" қимылды ойыны Педагог балаларды екі командаға бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін бастарын төмен түсірмей, аяқтары

		Оңға қарай иіліп, Солға қарай иіліп, Бір отырып, бір тұрып, Бойымызды созайық. Белімізді жазайық.	орындайық. Тәртіп бойынша ғана, Жаттығу орындалады: Барлығымыз отырып, Барлығымыз тұрамыз. Оңға - солға бас бұрып, Керіліп, айналамыз. Бір - біріңе жымыып, Күлімсіреп қараңдар! Ешқашан қабак түйіп, Достарға қарамаңдар! Тусипжанова-Шагирова А.	суреттері бар тақтайшалар бекітіледі, олардың арасындағы қашықтық 20-30 см құрайды. Педагог балалармен қандай тақтайшаларды қағып түсіретінін келіседі. Ойын барлық тақтайшалар құлатылғанға дейін жалғасады.	шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру керектігін айтады. Педагог жүгірудің бір бағытта ғана болатынын балаларға түсіндіреді және қалай жүгіру керектігін тағы да естеріне салады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және тез жүгіреді, сол команда жеңген болып есептеледі.
--	--	--	---	--	---

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Ересек топ 1 Допты бір қолмен еденге соғып, екі қолмен қағып алу. Мақсаты. кедергі арасымен жүруге ж/е допты еденге соғып қағып алуға жатт-ру № Мектепалды топ 12 Допты лақтыру Мақсаты. Ептілікті және қ/қ үйлесімділігін дамыту	Ересек топ 1 Допты еленге соғып қағып алу Мақсаты. кедергідің арасымен жүру және жүгірге жат-ды жалғастыру.	Мектепалды топ 12 Еңістеу жерден шаңғымен түсу және баспалдақпен көтерілу. Мақсаты. Шанамен сырғанау, төбешікке көтерілу мен түсу дағдыларын қалыптастыру.	Мектепалды топ 12 Допты меже-ген жнрге дейін алып жүру Мақсаты. баланың күш қасиеттерін, Ептілік мен қ/қ үйлесімін дамыту	Ересек топ 1 Құрсауды б/б домалата жылжыту Мақсаты. құрсауды б/б домлату ж/е қайта домалату қимылын жатт-ру.
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				

Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушы лық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Бекітемін

№36 «Топотушки»

Бөбекжайының директоры

Ордабаева Р.И.

2024 жыл



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған

ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		12.02.2024ж.	13.02.2024ж.	14.02.2024ж.	15.02.2024ж.	16.02.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығулар 1.Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1–1 жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау);				

1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.				
Кешенді жаттығулар Бойды сергек тік ұста, Емін-еркін тыныста. Оң қолыңды соз алға, Қол ұшына қара да, Үшбұрыш сыз	"Кеглиді соқ" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттер : балалардың спорттық ойынға деген қызығушылығын арттыру; ойынды жарыса ойнау арқылы жылдамдыққа баулу; спорттық	Қимыл-қозғалыс ойыны: "Менің көңілді добым..." Мақсаты: балаларды екі аяқпен секіруді үйрету, мәтінді мұқият тыңдау және мәтіннің соңғы сөз айтылған кезде ғана допты қуалау	Қимылды жаттығу. "Пингвиндер ұқсап жүрейік". - Пингвиндер ұқсап жүрейік, Оңға-солға теңселейік: Топ-топ-топ, топ-топ-топ, Оңға-солға	"Қатарға тұрып билейік" жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды жаттығу барысында ырғаққа сай қозғалып, сөздерді бірге айта жүріп, айтылған дене мүшелерін

		ауада, Сол қол босқа тұрмасын, Шеңбер жасап тынбасын.	ойындарды белсене ойнауға тәрбиелеу. Ойынның шарты : балалар ойынды кезектесіп ойнайды. Балалардан 20 метрдей қашықтықта кеглилер тізіліп қойылады, ал балаларға кішкене доптар таратылады. Доппен кеглиді соғып, құлатулары керек. Кеглиді көбірек құлатқан баланы жеңімпаз дейді.	керек. Тыныс алу жаттығуы.	теңселейік. Ал енді, пингвиндер, тоқта! Қане, жиналыңдар сапқа! Бір-бірімізден қалмаймыз, Сапта жүріп, ай, жараймыз! Д. Ахметова	қозғауға машықтандыру; қабылдау, зерек болу қабілеттерін, вестибуляр аппаратын дамыту. Жаттығуды көңілді әуен жазбасын қосып өткізуге болады. Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Басты оң-солға бұрып, Қос иықты көтерейік. Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Жоғары қол көтеріп,
--	--	--	--	--	--	---

						Бұлап, төмен түсірейік. Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Аяқты кезек көтеріп, Маршпен шапалақтап жүрейік. Д. Ахметова.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Бір обручтен екінші обручке секіру Мақсаты. Балалардың ептілік қ/қ белсенділігі	Ересек топ 1 Жіптің астымен жанымен өту Мақсаты. Жіптің астынан денесін тигізбей өту ептілігіне үйрету	Мектепалды топ 12 Допты себетке лақтыру Мақсаты. Негізгі қимыл түрлерін жетілдіру. Ересек топ 1	Мектепалды топ 12 Көлбеу тақтайдың үстімен жүгіру Мақсаты. Т/т сақтау	Ересек топ 1 Гимнастика-қорындық бойымен ортасына дейін жүріп барып бойын тіктеп тұру және жүруді жалғастыру. Мақсаты. Гимнастика-қ

				Гимнастика-қ орындық үстінде тізені көтеріп жүру. Мақсаты. Гимнастика-қ орындық үстімен т/т сақтап жүруге дағдыландыру.		орындық үстімен т/т сақтап жүруге дағдылан-ру.
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Бекітемін

№36 «Топотушки»

Бөбекжайының директоры

Ордабаева Р.И.

2024 жыл



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		19.02.2024ж.	20.02.2024ж.	21.02.2024ж.	22.02.2024ж.	23.02.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығулар 1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, шеңберді екі қолмен ұстау; 1–1 шеңберлерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1–2 иыққа салып, басқа кию;				

		1–3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, құрсауларды екі қолымен төменде ұстау; 2–1 қолды жоғары көтеріп, шеңбер ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3–1 оң жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою; 3–2 тіктелу; 3–3 сол жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, құрсауды екі қолмен ұстау; 4.–1 бір бағытта жеңіл секіру; 4–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).				
		Кешенді жаттығулар Көтеріліп шаңырақ, (шеңбер құрады) Уықтары	"Допты қуып жет" қимылды ойыны Ойын басталмас бұрын педагог: - Балалар, бүгін	"Жалауға қарай жүгір" қимылды ойын. Балалар тәрбиешіге қарама-карсы	Дидактикалық ойын "Дұрыс, дұрыс емес". Мақсат-міндеттер: зейінді, есте сақтауды дамыту.	"Дәрумендер" жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балалардың дене мүшелерін жетілдіру; ырғаққа сай

		шаншылар. (қолдарын жоғары созады) Керегелер керіліп, (қолдарын жандарына созып, үлкен шеңбер жасайды) Өрімдей боп өрілер. Бәріміз жүрсек айналып (шеңбер бойымен айналады) Киіз үй боп көрінер.	қызық ойын бастайын деп тұрмыз. Қалай ойнау керектігін түсіндіремін. Педагог балаларды шеңберге тұрғызып, бір пысық баланы ортаға шығарып, ойынның шартын түсіндіреді. Ойынға қатысушы бала аяғын алшақ қойып тұзу тұрады, допты екі аяқтың арасына қояды. Педагог допты алға қарай домалатқан кезде бала жүгіріп, допты қуып жетуі керек. Белгілі нысанаға дейін допты жеткізбей қуып жетсе, жеңіске жетеді.	тұрады. Тәрбиеші қолындағы жалауды жоғары көтереді. Балалар тәрбиешінің қасына жиналады. Жалауды қайта түсіргенде балалар жан-жаққа тарап кетеді. Ойын бірнеше рет қайталанған соң, бір бала жалауын көтеріп жүреді, басқа балалар соңынан еріп жүреді. Ойын басынан қайталана береді.	Сипаттама: мұғалім әртүрлі сөз тіркестерін айтады, дұрыс және дұрыс емес. Егер сөйлем дұрыс болса, балалар шапалақтайды, егер дұрыс емес болса, аяқпен топылдатады. Мысалы: Қыста түймедақтар гүлдейді. (балалар аяқпен топылдатады). Мұз-мұздатылған су. (балалар шапалақтайды). Қояндардың жүні қызыл. (балалар аяқпен топылдатады). Тамақтанар алдында қолды	қимылдауға, көркем сөзге ілесіп айтуға машықтандыру; жағымды эмоцияларды дамыту. Музыкалық сүйемелдеумен өткізіледі. Біз бақшаға барамыз, (Бір орында адымдау) Көкөністер жинаймыз, (Қолы екі жаққа созып, кең ашу) Бірінші қиярды жұламыз, (Еңкейіп қияр жұлған сыңай таныту) Дөп-дөңгелек қызанақ, (Екі қолды біріктіріп дөңгелек пішін жасау) Шалқан өте үлкен ақ, (Қолды белге қойып, кезек-кезек екі жаққа бұрылу) Сәбізім ұзын, Қызыл-сары түсін.
--	--	---	--	---	---	---

					жуудың қажеті жоқ. (балалар аяқпен топылдатады). Қыста әрқашан қар жауады. (балалар шапалақтайды және аяқпен топылдатады).	(Қолды жоғары көтеріп, отыру) Барлығын жинаймыз, Себетке саламыз. (Қол шапалақтау)
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Доптарды себетке лақтыру Мақсаты. Доптарды себетке лақтыру және қырлы бөренелер арқылы аттап өту шеберлік-н жетілдіру.	Ересек топ 1 Жіптің астынан жанымен өту. Мақсаты. жіптің астынан денесін тигізбей өту ептілігіне үйрету.	Мектепалды топ 12 Еңістеу жерге шаңғымен сатылай көтерілу және негізгі қалыпта сақтап түсу. Мақсаты. Спорттық ойындар арқылы негізгі қозғалыс түрлерін ойындағдыларын	Мектепалды топ 12 Алға қарай жылжи отырып допты қолмен қайтару. Мақсаты. Негізгі қимыл түрлері арқылы қозғалыс дағдылары мен шеберлік-н жетілдіру	Ересек топ 1 Құрсаудан құрсауға адымдап секіру Мақсаты. адымдап секіру допты заттар арасымен домалата жылжыту жаттығуларын үйрету.

				жетілдіру. Ересек топ 1 Бөренеден секіру Мақсаты. балалар-ң белгі бойынша қимылды ауыстыра жүре білуге жаттықтыру.		
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Бекітемін

№36 «Топотушки»

Бөбекжайының директоры

Ордабаева Р.И.

2024 жыл



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		26.02.2024ж.	27.02.2024ж.	28.02.2024ж.	29.02.2024ж.	01.03.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.				

		1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.
--	--	---

4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).				
Ұлттық ойын. Түйілген орамал Ойын жүргізуші ойынды өзі бастайды. Ең алдымен балаларды айналасына жинап алады да «1, 2, 3» - деп дауыстайды. Осы кезде балалар жан-жаққа бытырай қашады. Ал ойын жүргізушісі қолында түйілген орамалы бар баланы қуалайды. Ол орамалды басқа біреуге лақтырады, қағып алған бала қаша жөнеледі. Осылайша ойын жүргізіледі, түйулі орамалды алғанша қуалай	Қимыл-қозғалыс ойындары: "Қарғалар мен торғайлар", "Мұқият бол". Мақсат-міндеттер. Жан-жаққа шашырап жүгіруді, кеңістікті бағдарлауды дамыту.	Қимылды ойын. «Домалақты жерге түсіріп алма». Берілген дыбыс бойынша қасықты қолына алады. Қасыққа кішкентай домалақ шарды салып түсірмей берілген жерге жеткізу, ептілікке баулу.	Ұлттық ойын. Ақсүйек Ең алдымен, ойнаушылар өзара келісіп, жеңген топ үшін жұлде тағайындайды да, екі топқа бөлінеді. Топ басқарушылар ақсүйекті қайсысының лақтыратынын шешіп алу үшін кезектесіп таяқ ұстайды, таяқтың басына кімнің қолы бұрын шықса, сол ақсүйекті құлашы жеткенше лақтырады. Ақсүйек жерге түскеннен кейін ғана ойыншылар іздеуге шығады. Көмбеде топ басқарушылардан	"Ритмикалық ойын. "Би билеген баламыз". Мақсат-міндеттер. Балаларды әуеннің ырғағына сай қимылдап, тақпақ сөздерін айтуға ынталандыру; түйсікті, эмоциялық сфераны дамыту. - Жаттығу жасап көреміз, (адымдау) Қолды көкке көтереміз, (қолдар жоғары) Түсіріп белге төмен, (қол белде) Еңкейеміз, еңкейеміз. (оң-сол жаққа еңкею)

		береді. Ұсталған ойыншы көпшілік ұйғарымымен ортада тұрып өнер көрсетеді. Одан кейін ойын жүргізуші ауыстырылады. Ойын ойнап болған соң балалар шеңбер жасап тұрады.			басқа ешкім қалмайды. Ақсүйекті тапқан ойыншы ешкімге білдірмей, көмбеге қашуға әрекет жасайды да, ал қарсыластары біліп қалса, қолма-қол тартып алуғатырысады. Сондықтан ақсүйекті алдымен тауып алған топтың ойыншылары біріне-бірі лақтырып, көмбеге қай топтың адамы бұрын жеткізсе, сол топ жеңіске жетіп, жүлдегер атанады. Келесі жолы ақсүйекті екінші топ лақтырады, сөйтіп ойын жалғаса береді.	Өкше қойып, басамыз, (оң жақ өкше, адымдау) Өкше қойып, басамыз. (сол жақ өкше, адымдау) Міне, қандай әдемі, (қол белде, бас шайқау) Би билеген баламыз. (шапалақтау)
--	--	--	--	--	---	---

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Кішкентай допты бір қолмен лақтыру, екі қолмен ұстап алу. Мақсаты. Үйренген қозғалыс дағдылары мен шеберлік-н жетілдіру.	Ересек топ 1 Допты кедергілердің арасымен домалата жылжыту. Мақсаты. Допты заттар арасымен домалата жылжыту жаттығуларын үйрету	Мектепалды топ 12 Кеглилердің арасымен төрттағандап еңбектеу Мақсаты. Үйренген қозғалыс дағдылары мен шеберлік-н жетілдіру. Ересек топ 1 Жіп арасымен қос аяқтап секіру Мақсаты. Балаларды белгі бойынша қимылды ауыстыра жүре білуге жаттықтыру.	Мектепалды топ 12 Допты жүрген кезде қайта ұру. Мақсаты. Допты ойнау	Ересек топ 1 Допты б/б-не лақтыру және қағып алу Мақсаты. допты қос қолмен қағып алу машығын қалыптас-ру

Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Бекітемін
№36 «Топотушки»



Бөбекжайының директоры
Ордабаева Р.И.
_____ 2024 жыл

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2023-2024 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		04.03.2024ж.	05.03.2024ж.	06.03.2023ж.	07.03.2024ж.	08.03.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 1.1. Екі жаққа созылған қолдарды жоғары көтеру-қолдарды түсіру.				

		2. Бастапқы қалып: қолды кеуде тұсында бүгіп ұстап, етпетімен жату. 2.1. Қолдарын алға созып, қарағай бүршіктерін нұсқаушыға көрсету; алға тік қарап, қарағай бүршіктерін иыққа қою. Дененің жоғарғы бөлігін қатты имеуге тырысу керек. 3. Бастапқы қалып: қолды екі жанға қойып, шалқадан жату. Қол мен аяқты бір уақытта көтеру, қолды тобыққа тигізу. 3.1 Бастапқы қалыпқа оралу. 4. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 4.1. Қарағай бүршіктерін ұстап, бір орында тұрып секіру. Баяу жүру.			
	Қимылды ойын. «Жүгір-отыр-жүгір!» Белгі бойынша әрекет жасауды дамытуды жалғастыру. («Жүгір!» балалар алаңда жүгіреді, «Отыр!» отырады); жылдамдықты (бұйрықты тез орындау). Күнделікті белсенді қимыл	"Жапалақ" қимылды ойыны. Ойыншылар ішінен жапалақ таңдалады. Басқа балалар құстар, қоңыздар, көбелектер болады. Жапалақ тоғайға (гимнастикалық қабырғаның бірнеше сатысына) шығады, ал қалған балалар	Музыкалық-ырғақты жаттығуы. Бойды бүкпей тік ұста, Еркін тұрып тыныста. Жай оң қолды оң жаққа, Жай сол қолды сол жаққа. Екі қолды белге ұста.	Ұлттық ойыны. Сикырлы таяқ Ойнаушылар қол ұстасып, дөңгелене шеңбер жасап тұрады. Қолында таяғы бар ойын жүргізуші шеңбердің ортасына келеді де, ойынның тәртібін түсіндіреді. Ойнаушыларды бірден бастап	

		әрекеттерін қалыптастыру.	«қанаттарын қағып», «ұша» бастайды. Педагог «Түн» деп айтқан кезде, құстар мен жәндіктер өз орындарында қозғалмай тұрып қалады. Қозғалып қойған ойыншыны жапалақ үйіне алып кетеді. Педагог «Күн» деп айтады, осы кезде жапалақ қайтадан тоғайға шығады. Ойын бірнеше рет қайталанғаннан кейін басқа жапалақ таңдалады және ойын әрі қарай жалғасады.	Алға қарай бір адым, Артқа қарай бір адым. Қос аяқтап топ – топ, Алақанды соқ – соқ.	түгел нөмірлеп шығады. Ойынның шарты бойынша ойын жүргізуші қолындағы таяғын шеңбердің ортасында тік ұстап тұрады да, бір нөмірді атап, таяқты қоя береді. Аталған нөмір таяқты жерге құлатпай ұстап қалуы керек, ал таяқты ұстай алмай құлатып алса, онда айып тартады, яғни көптің ұйғаруымен ортаға шығып, өнер көрсетеді. Ойынға қатысушылардың бәрі бір-бір реттен міндетті түрде ойнап шығулары керек. Ал одан әрі ойынды	
--	--	----------------------------------	--	--	--	--

					жалғастыру- жалғастырмау ойнаушылардың өз еркінде. Ойнаушылардың аны көп болса, ойын қызықты өтеді.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Допты жүрген кезде қайтара ұру Мақсаты. Доп ойнау, гимнастикалық қабырғаға шығу, ептілікті, қозғалыс үйлесім- ін және т/т сезімі дағды-рын қалып- ру	Ересек топ 1 Гимнастикалық орындық бойымен төрттағандап еңбектеу Мақсаты. Кедергілердің арасымен шашырап жүруге жаттықтыру.	Мектепалды топ 12 Бір қатарға қойылған заттардың арасымен бір аяқты екінші аяққа ауыстырып секіру. Мақсаты. Бала- дың қозғалыс дағды-рын қалып- ру Ересек топ 1 Құм салған	Мектепалды топ 12 Допты екі қолмен жоғары лақтырып, оны ұстап алу Мақсаты. к/қ үйлес-гін, ептілікті, дәлдікті және күш қасиеттерін қалып-ру	

				қапшықты тіке нысанаға лақтыру		
				Мақсаты. Балаларды екі- екіден жүруге, жүгіруге жаттықтыру		
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Бекітемін

№36 «Топотушки»

Бөбекжайының директоры

Ордабаева Р.И.

2024 жыл



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		11.03.2024ж.	12.03.2024ж.	13.03.2024ж.	14.03.2024ж.	15.03.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).				

		2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).			
Ұлттық ойын. Киіз үй Ортаға арқалығына орамал ілінген төрт орындық қойылады. Балалар орындықты айнала жүгіріп, нұсқаушының дабылы бойынша	"Орамал" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды шапшаңдыққа баулу, ойынға деген қызығушылықтарын арттыру. Балалар шеңбер құрып отырады,	Ұлттық ойын. Білектесу. Бір столдың шетіне қарама-қарсы отырған екі бала оң қолдарының шынтағын столға тіреп қояды да, бірінің қолын бірі алақандастыра мықтап ұстайды.	Қимылды ойын: «Қармақ». Балалар шеңбер бойымен тұрады. Ортада тәрбиеші. Оның қолында «қармақ» (скакалка) қармақты төменнен айналдырады, ал балалар	"Хан талапай" ұлттық қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды жылдамдыққа, шапшаңдыққа баулу. Ойынға қызығушылығын арттыру. Ойынның шарты:	

		«киіз үй» құрады: орамалдың бұрышынан ұстап жоғары көтереді."	ал шеңбер бойымен бір бала жүгіреді, қолында орамалы болуы тиіс. Шеңбер бойынша отырған баланың біріне орамалды артына тастап кетуге тиісті. Бала артына бұрылып қарап, орамалды алып, орамал тастаған баланы қуып жетіп орамалды лақтырып тигізуі керек. Егер тигізе алмаса, ойынды өзі жалғастырады. Орамал тастаған ойыншы қуып келе жатқан баланың орынына отыруы керек. Қуушы бала, орамал тастаушыға орамалды тигізсе, онда ойынды	Сол жақтағы қолдарын әркім өзінің оң жақ қолтығына тығып алады. Осылай ұстасып алған екі палуан бала, ойын бастаушы команда берісімен, шынтақтарын сол орнынан қозғамай, қарсыласының тіреулі қолын шалқасынан түсіруге ұмтылады. Білегі тайып жантайған бала жеңіледі. Бұл білек күшінің жетілуіне көмектеседі.	«қармаққа» түсіп қалмау үшін орында тұрып жоғары секіреді. Кімге қармақ тиіп кетсе, сол ойыннан шығады.	Ойынға 5-10 балаға дейін қатыса береді. Асық көп болу керек. Көп асықтың ішінен үлкенірек біреуін алып қызыл түске бояңдар. Осы асық «хан» болады. Алдымен санамақ арқылы ойын бастаушыны тағайындап алыңдар. Осы бала асықтың бәрін уысына жиып алып, отырған балалардың алдына шашып жібереді. Сендер «ханның» қалай түскенін байқап отырыңдар. Егер «хан» бүк, шік, тәйкі түссе, ойын бастаушы бала «ханның» түсуіне қарай жақын
--	--	---	--	--	---	---

			орамал тастаушы бала өзі жалғастырады.			жатқан асықтарды бас бармақтың көмегі арқылы сұқ саусағымен итере- ыршытып біріне- бірін дәлдей отырып тигізеді. Тигізген асықтарды өзіне алады. Керекті құралдар: асықтар
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Төбеге тік бүйірлеп, шаңғымен адымдап шығу және таудан төмен қалыппен түсу Мақсаты. Шаңғымен жүру, тауға шығу және	Ересек топ 1 Гимнастикалық орындық бойымен төрттағандап еңбектеу Мақсаты. Гимнастика-қ баспаға өрмелеуді үйретуге жалғастыру.	Мектепалды топ 12 Басына қапшық қойып, бүйірлеп, аяқты алшақ басып арқан бойымен жүру. Мақсаты. Т/т-ті сақтау шеберл-н қалып-ру. Ересек топ 1	Мектепалды топ 12 Қапшықтарды тік нысанаға оң қолмен лақтыру Мақсаты. Дәлдікті, ептілікті, қозғалыс үйлесім- н қалып-ру	Ересек топ 1 Кедергілерден тізені көтеріп, адымдап жүріп өту Мақсаты. Балаларды бағытты өзгертіп жүруге жаттық-ру

		таудан түсу шебер-н, қазақтың ұлттық ойын-н ойнау шеберл-н қалып-ру.		Көлбеу тақтайша бойымен еңбектеу Мақсаты. Көлбеу тақтайша бойымен еңбектеуге үйрету		
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Бекітемін

№36 «Топотушки»

Бөбекжайының директоры

Ордабаева Р.И.

2024 жыл



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		18.03.2024ж.	19.03.2024ж.	20.03.2024ж.	21.03.2024ж.	22.03.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде 1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу.				

		1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді; 2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде 3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді; 3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1 - доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).			
Қимыл-қозғалыс ойындары: "Кім жылдам?", "Әрі қарай және одан жоғары". Мақсат-міндеттер. Жүгіру кезінде жаттығу, жылдамдықты дамыту; кедергіден оңай өтуге үйретуді	Ұлттық ойын. Қара құлақ Ойынға 5-10 бала қатысады. Олар оңаша жерге топталып өз араларынан бір баланы қазық етіп белгілейді. Қазық тұрған жерінде қозғалмай тұрады. Басқалары әрі	"Кім спортшы?" жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды денсаулықты сақтау қағидаларына баулу; мәтінді ырғаққа сай айта жүріп, қимылдарды орындауға			

		жалғастыру.	кетеді. Содан кейін ойынға қатысушылар қазықты алыстан қоршап бірте-бірте жақындай түседі. Таяп келіп мынау кім? – деп бір-бірінен сұрасады. Біреуі ой бұл қара құлақ қой! - деп қаша жөнеледі. Қалғандары да – қара құлақ, қара құлақ! - деп бытырай қашады. Қарақұлақ біреуін ұстау үшін тұра қуады. Ұсталған бала қара құлақ болып, ойын әрі қарай жалғасады.	машықтандыру. Кім спортшы? Тек алға! (Орында адымдау) Жаттығуда адымда. Басымызды шайқаймыз, (Қол белде, басты екі жакқа бұру) Бір-екі, бір-екі. Денемізді иеміз, (Алға еңкею) Бір-екі, бір-екі. Қолымызды көтереміз, қайта төмен түсіреміз, (Қол жоғары, төмен түсіру) Денемізді созамыз. (Аяқ ұшымен тұру, керілу) Аяқты алшақ, қоямыз, (Аяқты		
--	--	-------------	---	---	--	--

				кең ашып секіру) Бір, екі! Адымда, (Орында адымдау) Бізде бәрі тамаша! Спортшы болсаң, шаршама! (Қол шапалақтау) Аударған А. Кокенова.		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Қапшықты арқаға салып, гимнастикалық орындықта төрттағандап еңбектеу Мақсаты. Дене шынықтыру жаттығуларын жетілдіру.	Ересек топ 1 Бір аяқпен секіру Мақсаты. Оң және сол аяқпен т/т сақтай отырып секіре білуге жаттықтыру.	Мектепалды топ 12 Бір қатарға қойылған кегльдердің арасымен аяқтың ұшымен жүру Мақсаты. Қимылды және спорттық ойындарға деген қызығу-н арттыру		

				Ересек топ 1 Көлбеу тақтай бойымен жоғары-төмен еңбектеу. Мақсаты. Көлбеу тақтайша бойымен еңбектеуге үйретуді жалғастыру.		
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Бекітемін

№36 «Топотушки»

Бөбекжайының директоры

Ордабаева Р.И.

2024 жыл



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		25.03.2024ж.	26.03.2024ж.	27.03.2023ж.	28.03.2023ж.	29.03.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.				

		2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау. 1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.				
			Ұлттық ойын. Хан алшы «Хан алшы» — қазақ халқының ұлттық	Қимылды ойын: «Күн мен түн». Рөлдерде ойнағанда өзін-өзі ұстаудың мәдени	Қимылды ойын. «Қоңырау». Балаларды қол ұстасып, шеңбер бойымен	Ұлттық ойын. Ақсүйек Ең алдымен, ойнаушылар өзара келісіп, жеңген

			ойындарының бірі асық ойынының бір түрі. Ойынға 5 немесе 10 бала қатысады. Көп асықтың ең ірісі қызыл түске боялады. Бұл асық «Хан асығы» болып саналады. Асықтар тізіп қойған соң, ойын бастаушы «Хан асығымен» оларды көздеп, құлатады. Құлаған асықтарды жинап алады. Егер «Хан асығы» бүк, шік, тайқы қалыптарымен түссе, ойын бастаушы жақын құлаған асықтарды ата береді. Егер ойын бастаушы асықтарды	дағдылары мен адамгершілік, мейірімділік, қамқорлық қасиеттерін көрсетуге ынталандыру.	қозғалуды, әр тарапқа жүгіруді бекіту, гимнастикалық баспалдаққа, орындыққа мінуді үйрету (ойыншыны ұстап алғанда ғана қоңырау шалып үлгіру). Ойынға деген қызығушылықтар ын арттыру.	топ үшін жұлде тағайындайды да, екі топқа бөлінеді. Топ басқарушылар ақсүйекті қайсысының лақтыратынын шешіп алу үшін кезектесіп таяқ ұстайды, таяқтың басына кімнің қолы бұрын шықса, сол ақсүйекті құлашы жеткенше лақтырады. Ақсүйек жерге түскеннен кейін ғана ойыншылар іздеуге шығады. Көмбеде топ басқарушылардан басқа ешкім қалмайды. Ақсүйекті тапқан ойыншы ешкімге білдірмей, көмбеге қашуға әрекет жасайды
--	--	--	--	---	--	--

			қолымен құлатып алса немесе басқа асықтарымен атса, онда ойынды келесі бала жалғастырады. Ең соңында, «Хан асығы» кімнің қасында қалса, сол бала жеңіске жетеді. Келесі ойынды жеңіске жеткен бала жалғастырады.			да, ал қарсыластары біліп қалса, қолма-қол тартып алуғатырысады. Сондықтан ақсүйекті алдымен тауып алған топтың ойыншылары біріне-бірі лақтырып, көмбеге қай топтың адамы бұрын жеткізсе, сол топ жеңіске жетіп, жүлдегер атанады. Келесі жолы ақсүйекті екінші топ лақтырады, сөйтіп ойын жалғаса береді.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09.00 - 09.15		Ересек топ 1	Мектепалды топ 12	Мектепалды топ 12	Ересек топ 1 Жіптен аттап

09.00 - 11.00			Нысанаға тигізу Мақсаты. Тік нысанаға бір қолмен бастан асыра лақтыру қимылын үйрету.	Бір обручтен екінші обручке секіру, бір-біріне доп лақтыру және еденнен секіргеннен кейін ұстап алу Мақсаты. қозғалушылықты, күш қасиеттерін және қозғалыс үйлесім-н қалып-ру. Ересек топ 1 Көлбеу тақтай бойымен жүру және жүгіру. Мақсаты. Бала-ды шеңберде бағытты өзгертіп жүруге, жүгіруге үйрету	Нығыздалған доптардан екі аяқпен секіру Мақсаты. Баланың жылдамдық-күш қасиетін қалыптастыру	секіру Мақсаты. Жіп арқылы секіруді жаттықтыруды жалғастыру
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың				

		іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушы лық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Бекітемін

№36 «Топотушки»

Бөбекжайының директоры

Ордабаева Р.И.

2024 жыл



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2023-2024 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		01.04.2024ж.	02.04.2024ж.	03.04.2024ж.	04.04.2024ж.	05.04.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығулар 1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. Қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалаушаны желбіретейік" деп айту, демді ішке тарту; 1.2. Қолды төмен түсіру, демді шығару (3 рет қайталау).				

		2. Бастапқы қалып - аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 2.1. Басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалаушаларды желбірету; 2.2. Бастапқы қалыпқа келу 2.3. Басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаушалардың басын жоғары қаратып, тік ұстау. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау). 3. Аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 3.1. Жерге отырып, қолды жанға қою, жалаушаларды желбірету; 3.2. Бастапқы қалыпқа келу. 3.3. Жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалаушаларды желбірету; 3.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).				
		Қимылды ойындар "Ұшақтар". Балалар ұшақтардың рөлін орындайды. Олар залдың әр жеріне тұрады. Педагог: «Ұшуға дайындал!» деген белгі берген кезде, балалар қолдарын	"Ұшты-ұшты" дидактикалық ойыны. Мақсат-міндеттер: есту зейінін дамыту. Міндеттері: балаларды ұшатын және ұшпайтын заттарды тануға үйрету. Зейінді,	Ұлттық ойын. Теңге ілу Ойынға қатысушылар тепе-тең екі топқа бөлінеді. Әр қайсысы жеке-жеке шыбықтан ат мінеді. Ойын кезгі басталатын жерге сызық сызылады. Одан әрі 20- 30 метрдей жерден	Тыныс алу жаттығулары "Түлкіні тап" ойыны. Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Бірінің артыңнан бірің ақырын жүріп отырып,	Ритмикалық ойын. "Би билеген баламыз". Мақсат-міндеттер. Балаларды әуеннің ырғағына сай қимылдап, тақпақ сөздерін айтуға ынталандыру; түйсікті, эмоциялық

		қозғалтып, «ұшақты оталдырады». «Ұшамыз!» деген белгі берілгенде қолдарын алға созып, залды айналып шашырап жүгіреді. «Қонамыз!» деген белгі берілген кезде, ұшақтар тоқтайды, жерге қонады (балалар бір тізесін бүгіп отырады). Ойын 5-6 рет қайталанады.	есте сақтауды, сөйлеуді және логикалық ойлауды дамыту. Құстарға деген құрмет сезімін тәрбиелеу. Ойын барысы. Ойынды үй ішінде де сыртта да ойнауға болады. Ойынға қатысушыларға бастаушының сөзін қалт жібермей бағып отыру шарт. Ұшатын құс не зат айтылса, қолдарын жоғары көтереді де, ұшпайтын зат айтылса тырп етпей отырады. Қателескен бала айып тартып тақпақ айтады не ән салады. Екі рет жаңылса айып шарты, ұлғая	тереңдігі бір қарыстай екі шұңқыр қазылады. Шұңқырға он-оннан теңге салынады. Содан соң екі топтан екі сайыскер шығады. Сызыққа келіп қатарласып тұрады. Бастаушының белгісі бойынша шыбық аттарын құйғытып, шаба жөнеледі. Сол беттерімен әлгі шұңқырға жетіп қол соғып жібереді де, теңгені іліп алып, әрі қарай шауып кете барады, шұңқыр тұсында бөгелуге болмайды. Ұпайәр сайыскердің іліп алған теңгелерінің	асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарынды жоғары көтересіңдер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.	сфераны дамыту. - Жаттығу жасап көреміз, (адымдау) Қолды көкке көтереміз, (қолдар жоғары) Түсіріп белге төмен, (қол белде) Еңкейеміз, еңкейеміз. (оң-сол жаққа еңкею) Өкше қойып, басамыз, (оң жақ өкше, адымдау) Өкше қойып, басамыз. (сол жақ өкше, адымдау) Міне, қандай әдемі, (қол белде, бас шайқау) Би билеген баламыз. (шапалақтау)
--	--	---	--	---	--	--

			түседі. Бастаушы Ойынды былай жүргізеді. Ұшты - ұшты сұңқар ұшты! (Қол көтереді) Ұшты - ұшты қарға ұшты! (Қол көтереді) Ұшты - ұшты арба ұшты! (Қол көтермейді)	санына қарай есептеледі. Қай топ көп ұпай жинаса, сол топ жеңеді.		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Еденге секірту арқылы б/б-не доп лақтыру және оны ұстап алу Мақсаты. Қозғалу және спорт ойындарының элемент-рі	Ересек топ 1 Қос аяқпен қысқа секіртпеден секіру. Мақсаты. Қысқа секіртпеден қосаяқтап секіруге жаттық-ру	Мектепалды топ 12 Шайбаны б/б-не сырғанап барып беру Мақсаты. Қозғалу және спорт ойындарының элемент-рі арқылы спорттық	Мектепалды топ 12 Екпіндеп келіп биіктікке секіру: қапшықтарды нысанаға оң және сол қолмен лақтыру. Мақсаты. Бала-дың дәлдеп	Ересек топ 1 Бір орыннан ұзындыққа секіру Мақсаты. Балаларды жұптасып жүруге үйретуді жалғастыру, ұзындыққа секіргенде

		арқылы д/ш дағды-ы мен шеберл-н қалып- ру		дағды-р мен шеберл-ді қалып- ру. Ересек топ 1 Көлбеу тақтай бойымен жүру және жүгіру. Мақсаты. Бала-ға шеңберде бағытты өзгертіп жүруге, жүгіруге үйретуді жалғастыру.	лақтыру, қ/қ үйлесім-і және жылдамдық-күш қасиеттерін қалып-ру	дайындық сатысын дұрыс орындай білу машығын үйрету.
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Бекітемін

№36 «Топотушки»

Бөбекжайының директоры

Ордабаева Р.И.

2024 жыл



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		08.04.2024ж.	09.04.2024ж.	10.04.2024ж.	11.04.2024ж.	12.04.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.				

		1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).			
Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу	Қимылды ойын: «Күн мен түн». Рөлдерде ойнағанда өзін-өзі ұстаудың мәдени дағдылары мен адамгершілік, мейірімділік, қамқорлық қасиеттерін көрсетуге ынталандыру.	Ұлттық ойын. Білектесу. Бір столдың шетіне қарама-қарсы отырған екі бала оң қолдарының шынтағын столға тіреп қояды да, бірінің қолын бірі алақандастыра мықтап ұстайды.	"Допты қуалап ұста!" қимылды ойыны. Педагогтің қолында себетке салынған доптар. "Хоп!" деген белгімен педагог доптарды еденге домалатып жібереді. Балалар доптың артынан	Ритмикалық жаттығу Біздер тату баламыз, (қолдарынан ұстайды) Гүлдей жайнап жанамыз. (екі қолын жоғары көтеріп гүлдің бейнесін	

		және одан төмен түсу дағдыларын дамыту.		Сол жақтағы қолдарын әркім өзінің оң жақ қолтығына тығып алады. Осылай ұстасып алған екі палуан бала, ойын бастаушы команда берісімен, шынтақтарын сол орнынан қозғамай, қарсыласының тіреулі қолын шалқасынан түсіруге ұмтылады. Білегі тайып жантайған бала жеңіледі. Бұл білек күшінің жетілуіне көмектеседі.	жүгіреді, әрбіреуі бір доптан алып себетке салады, педагог себетті баланың жоғары көтерген қолының деңгейінде ұстайды және балалар өз орындарына барады. Тапсырманы әр бала 2-3 реттен орындайды.	жасайды) Жаттығулар жасасақ, Жақсы сергіп қаламыз. Орнымыздан тұрамыз, (орындарынан тұрады) Қолды белге қоямыз, (қолдарын белге қояды) Бұрыламыз оңға бір, (оңға бір рет бұрылады) Бұрыламыз солға бір. (солға бір рет бұрылады) Бір, екі, үш, төрт. (санайды) Жоғары қолды созамыз (қолдарын жоғары созады)
--	--	---	--	--	---	---

						Аяқ ұшында тұрамыз. (аяқ ұшында тұрады).
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Нысанаға оң және сол қолмен қапшық лақтыру; екпіндеп келіп биіктікке секіру. Мақсаты. Игерген дене дағды-ры мен шеберлік-н дене жаттығулары мен қимыл ойындары арқылы бекіту	Ересек топ 1 Құм салған қапшықты көлбеу нысанаға лақтыру Мақсаты. Көлбеу нысанаға лақтыруға жаттықтыру.	Мектепалды топ 12 Ересек топ 1 Допы жіп арқылы екі қолмен бастан асыра жерге соғып лақтыру және қағып алу Мақсаты. Бала-ды жұптасып жүруге үйретуді жалғастыру, ұзындыққа секіргенде дайындық сатысын дұрыс орындай білуге жаттық-ру. Допты басынан асыра лақтыру әдісінің дұрыс орындалу	Мектепалды топ 12 Қысқа баулар арқылы оң бүйірлеп екі аяқпен секіру. Мақсаты. Балалардың секіру дағдысын қалып-ру	Ересек топ 1 Гимнас-қ орындыққа ішпен өрмелеу Мақсаты. Гимнас-қ орындыққа ішпен өрмелеу жаттықтыру.

				сатысын үйрету.		
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Бекітемін

№36 «Топотушки»

Бөбекжайының директоры

Ордабаева Р.И.

2024 жыл



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		15.04.2024ж.	16.04.2024ж.	17.04.2024ж.	18.04.2024ж.	19.04.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығулар "Зырылдауық" жаттығуы. - Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. - қолды екі жаққа созу. - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту.				

		- қолды екі жаққа созу. - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. - бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. - Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2- оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт" деу. 3-4- бастапқы қалыпқа келу. "Сипаттаймыз" жаттығуы. - Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға қою. - оң аяқпен сол аяқты тізеден, жоғары-төмен 3-4 рет сипау. - 4-5 рет еркін тыныс алу. "Өкшемізге қараймыз" жаттығуы. - Бастапқы қалып: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (артта, иықта). - 1-2- оң жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау. - 3-4- бастапқы қалыпқа келу.		
Балалар музыка әуенімен өз	Ұлттық ойыны. Сикырлы таяқ	Тыныс алу жаттығулары	Қимылды ойын. «Құлыншақ»	Ритмикалық жаттығулар

		бетінше сапқа тұрады, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып баяу қарқында жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, аяқтың ұшымен жүріп келе жатып, жартылай отырады, жай қалыпқа түсіп, шеңбер құрады.	Ойнаушылар қол ұстасып, дөңгелене шеңбер жасап тұрады. Қолында таяғы бар ойын жүргізуші шеңбердің ортасына келеді де, ойынның тәртібін түсіндіреді. Ойнаушыларды бірден бастап түгел нөмірлеп шығады. Ойынның шарты бойынша ойын жүргізуші қолындағы таяғын шеңбердің ортасында тік ұстап тұрады да, бір нөмірді атап, таяқты қоя береді. Аталған нөмір таяқты жерге құлатпай ұстап қалуы керек, ал таяқты ұстай	"Шар" Қолға алып, желі жоқ әуе шарын, Үрлейміз шарымыз дәу болғанша. Дем алып, мұрынмен дем шығарып, Үрлейміз ішіне жел толғанша. Дем алып, мұрынмен дем шығарып, Үрлейміз ішіне жел толғанша.	(ұлттық ойын). Тізесін жоғары көтеріп, шеңберді айнала отырып, алға секіре білуге үйрету. Арқашықтықты сақтай білу, белгі бойынша кері жүруге үйрету, балалардың ұйымдастырушылық қабілетін дамыту.	"Құмырсқалар" ритмопластика. Мақсаты: кеңістікті бағдарлай алу қабілеттерін жетілдіру, зейінді жаттықтыру. Барысы: педагогтің шапалағымен балалар залдың айналасында ретсіз қозғала бастайды, басқа балалармен соқтығыспай және үнемі бос кеңістікті толтыруға тырысады.
--	--	---	--	---	---	--

			алмай құлатып алса, онда айып тартады, яғни көптің ұйғаруымен ортаға шығып, өнер көрсетеді. Ойынға қатысушылардың бәрі бір-бір реттен міндетті түрде ойнап шығулары керек. Ал одан әрі ойынды жалғастыру-жалғастырмау ойнаушылардың өз еркінде. Ойнаушылардың аны көп болса, ойын қызықты өтеді.			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Гимнас-қ	Ересек топ 1 Допты кедергілер арасымен	Мектепалды топ 12 Бір обручтен	Мектепалды топ 12 Алақанға және	Ересек топ 1 Еденге орналасқан

09.00 - 11.00		орындықтың үстімен бүйірлеп, аяқты алшақ басып жүру Мақсаты. Т/т сезімі мен қ/қ шеберлік-нің дамуын қалып-ру.	домалата жылжыту. Мақсаты. Бала-ды сапта тапсырманы орындай жүру мен жүгіруді дағды-ру.	екінші обручке бір аяқпен және екі аяқпен секіру. Мақсаты. балалардың жылдамдық-күш қасиеттерін қалыптастыру. Ересек топ 1 Көлбеу баспамен өрмелеу Мақсаты. Гимнас-қ баспаға өрмелеуді үйрету.	табанға күш түсіре отырып, гимнас-қ орындық үстімен еңбектеу. Мақсаты. Қозғалыс үйлесім-і мен қимылды дамыту.	тақтайша бойымен жүру. Мақсаты. Еденге орналасқан тақтайша бойымен т/т сақтап жүруді жалғастыру.
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Бекітемін

№36 «Топотушки»

Бөбекжайының директоры

Ордабаева Р.И.

2024 жыл



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		22.04.2024ж.	23.04.2024ж.	24.04.2024ж.	25.04.2024ж.	26.04.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, ""тауып ал"" деген сөзді айтады.				

		1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап ""жуамыз"" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып ""ұйықтайық"" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).
--	--	--

		Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Тыныс алу жаттығулары «Мұрынмен дұрыс тыныста, ауызбен дұрыс дем шығар» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: Балалар мұрынмен терең тыныс алып, ауызбен ауаны ұртқа жинамай, жәйменен дем шығарады.	"Жаңбыр жауғанда" фонемо-ырғақ жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды сөздердің ырғағына сай қимылдауға баулу; жаңбырға еліктеуге ынталандыру; артикуляцияны жаттықтыру. Жау, жау жаңбыр Жау жаңбыр! Арық суы мол болсын! Өсімдіктер мол болсын! Жауған жерін шөп болсын! Тырс-тырс! Тырс-тырс! (Бір аяқпен	Қимылды қозғалыс ойындары "Күн мен жаңбыр" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды белгі бойынша жан-жаққа шашырап жүгіруге және бір-біріне соғылмай, бір жерге жиналуға дағдыландыру; вестибуляр аппаратын, кеңістікті бағдарлау қабілетін жетілдіру; ептілікке, достыққа тәрбиелеу.	Ритмикалық жаттығулар Мақсат-міндеттер. Балаларды мәтінді педагогтан кейін айта отырып, жаттығулар жасауға үйрету. Сағаттың тіліндей, Иіліп оңға бір, Сағаттың тіліндей Иіліп солға бір. 1, 2, 3, 4, 5 Секіреміз, Айналамыз, Жаттығу жасаймыз!
--	--	--	---	---	---	---

				секіру) Тарс-тұрс! Тарс- тұрс! (Екінші аяқпен секіру) Шылп-шылп! Шылп-шылп! (Екі аяқпен секіру)		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Қалалар ойынын ойнаудың бастапқы дағды-н дамыту. Мақсаты. Спорттық шебертер мен дағды-ды қалыптастыру, халықтық, спорттық ойындарға деген қызығу-ты ояту	Ересек топ 1 Ауыспалы қадаммен гимнас-қ қабырғаға өрмелеу Мақсаты. Гимнас-қ қабырғаға ауыспалы қадаммен өрмелеуді үйрету.	Мектепалды топ 12 Баудың астынан оң және сол жақ бүйірімен өту. Мақсаты. Күш қасиетін, қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Ересек топ 1 Құрсаудың ішімен өту. Мақсаты. Кедергілердің арасымен	Мектепалды топ 12 Нығыздалған доптар арасымен аяқтың ұшымен жүру. Қапшықтарды көлденең нысанаға лақтыру. Мақсаты. Дәлдікті, ептілікті топтасу шеберлігін дамыту.	Ересек топ 1 Бір орында ұзындыққа секіру Мақсаты. Бір орыннан ұзындыққа секірудегі жерден көтерілу және жылдамдықты тежеп, т/т-ті ұстап жерге дұрыс түсуді үйрету.

				шашыратып жүру және жүгіру тапсырмаларын нақты орындауға жаттықтыру		
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Бекітемін

№36 «Топотушки»

Бөбекжайының директоры

Ордабаева Р.И.

2024 жыл



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2023-2024 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		04.03.2024ж.	05.03.2024ж.	06.03.2023ж.	07.03.2024ж.	08.03.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 1.1. Екі жаққа созылған қолдарды жоғары көтеру-қолдарды түсіру. 2. Бастапқы қалып: қолды кеуде тұсында бүгіп ұстап, етпетімен жату.				

	2.1. Қолдарын алға созып, қарағай бүршіктерін нұсқаушыға көрсету; алға тік қарап, қарағай бүршіктерін иыққа қою. Дененің жоғарғы бөлігін қатты имеуге тырысу керек. 3. Бастапқы қалып: қолды екі жанға қойып, шалқадан жату. Қол мен аяқты бір уақытта көтеру, қолды тобыққа тигізу. 3.1 Бастапқы қалыпқа оралу. 4. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 4.1. Қарағай бүршіктерін ұстап, бір орында тұрып секіру. Баяу жүру.			
Қимылды ойын. «Жүгір-отыр-жүгір!» Белгі бойынша әрекет жасауды дамытуды жалғастыру. («Жүгір!» балалар алаңда жүгіреді, «Отыр!» отырады); жылдамдықты (бұйрықты тез орындау). Күнделікті белсенді қимыл әрекеттерін	"Жапалақ" қимылды ойыны. Ойыншылар ішінен жапалақ таңдалады. Басқа балалар құстар, қоңыздар, көбелектер болады. Жапалақ тоғайға (гимнастикалық қабырғаның бірнеше сатысына) шығады, ал қалған балалар «қанаттарын қағып», «ұша»	Музыкалық-ырғақты жаттығуы. Бойды бүкпей тік ұста, Еркін тұрып тыныста. Жай оң қолды оң жаққа, Жай сол қолды сол жаққа. Екі қолды белге ұста. Алға қарай бір	Ұлттық ойыны. Сикырлы таяқ Ойнаушылар қол ұстасып, дөңгелене шеңбер жасап тұрады. Қолында таяғы бар ойын жүргізуші шеңбердің ортасына келеді де, ойынның тәртібін түсіндіреді. Ойнаушыларды бірден бастап түгел нөмірлеп шығады.	

		қалыптастыру.	бастайды. Педагог «Түн» деп айтқан кезде, құстар мен жәндіктер өз орындарында қозғалмай тұрып қалады. Қозғалып қойған ойыншыны жапалақ үйіне алып кетеді. Педагог «Күн» деп айтады, осы кезде жапалақ қайтадан тоғайға шығады. Ойын бірнеше рет қайталанғаннан кейін басқа жапалақ таңдалады және ойын әрі қарай жалғасады.	адым, Артқа қарай бір адым. Қос аяқтап топ – топ, Алақанды соқ – соқ.	Ойынның шарты бойынша ойын жүргізуші қолындағы таяғын шеңбердің ортасында тік ұстап тұрады да, бір нөмірді атап, таяқты қоя береді. Аталған нөмір таяқты жерге құлатпай ұстап қалуы керек, ал таяқты ұстай алмай құлатып алса, онда айып тартады, яғни көптің ұйғаруымен ортаға шығып, өнер көрсетеді. Ойынға қатысушылардың бәрі бір-бір реттен міндетті түрде ойнап шығулары керек. Ал одан әрі ойынды жалғастыру-жалғастырмау	
--	--	---------------	--	--	---	--

					ойнаушылардың өз еркінде. Ойнаушылардың аны көп болса, ойын қызықты өтеді.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Допты жүрген кезде қайтара ұру Мақсаты. Доп ойнау, гимнастикалық қабырғаға шығу, ептілікті, қозғалыс үйлесім- н және т/т сезімі дағды-рын қалып- ру	Ересек топ 1 Гимнастикалық орындық бойымен төрттағандап еңбектеу Мақсаты. Кедергілердің арасымен шашырап жүруге жаттықтыру.	Мектепалды топ 12 Бір қатарға қойылған заттардың арасымен бір аяқты екінші аяққа ауыстырып секіру. Мақсаты. Бала- дың қозғалыс дағды-рын қалып- ру Ересек топ 1 Құм салған қапшықты тіке нысанаға лақтыру	Мектепалды топ 12 Допты екі қолмен жоғары лақтырып, оны ұстап алу Мақсаты. к/қ үйлес-гін, ептілікті, дәлдікті және күш қасиеттерін қалып-ру	

				Мақсаты. Балаларды екі- екіден жүруге, жүгіруге жаттықтыру		
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Бекітемін

№36 «Топотушки»

Бөбекжайының директоры

Ордабаева Р.И.

2024 жыл



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		11.03.2024ж.	12.03.2024ж.	13.03.2024ж.	14.03.2024ж.	15.03.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).				

		2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).			
Ұлттық ойын. Киіз үй Ортаға арқалығына орамал ілінген төрт орындық қойылады. Балалар орындықты айнала жүгіріп, нұсқаушының дабылы бойынша	"Орамал" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды шапшаңдыққа баулу, ойынға деген қызығушылықтарын арттыру. Балалар шеңбер құрып отырады,	Ұлттық ойын. Білектесу. Бір столдың шетіне қарама-қарсы отырған екі бала оң қолдарының шынтағын столға тіреп қояды да, бірінің қолын бірі алақандастыра мықтап ұстайды.	Қимылды ойын: «Қармақ». Балалар шеңбер бойымен тұрады. Ортада тәрбиеші. Оның қолында «қармақ» (скакалка) қармақты төменнен айналдырады, ал балалар	"Хан талапай" ұлттық қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды жылдамдыққа, шапшаңдыққа баулу. Ойынға қызығушылығын арттыру. Ойынның шарты:	

		«киіз үй» құрады: орамалдың бұрышынан ұстап жоғары көтереді."	ал шеңбер бойымен бір бала жүгіреді, қолында орамалы болуы тиіс. Шеңбер бойынша отырған баланың біріне орамалды артына тастап кетуге тиісті. Бала артына бұрылып қарап, орамалды алып, орамал тастаған баланы қуып жетіп орамалды лақтырып тигізуі керек. Егер тигізе алмаса, ойынды өзі жалғастырады. Орамал тастаған ойыншы қуып келе жатқан баланың орынына отыруы керек. Қуушы бала, орамал тастаушыға орамалды тигізсе, онда ойынды	Сол жақтағы қолдарын әркім өзінің оң жақ қолтығына тығып алады. Осылай ұстасып алған екі палуан бала, ойын бастаушы команда берісімен, шынтақтарын сол орнынан қозғамай, қарсыласының тіреулі қолын шалқасынан түсіруге ұмтылады. Білегі тайып жантайған бала жеңіледі. Бұл білек күшінің жетілуіне көмектеседі.	«қармаққа» түсіп қалмау үшін орында тұрып жоғары секіреді. Кімге қармақ тиіп кетсе, сол ойыннан шығады.	Ойынға 5-10 балаға дейін қатыса береді. Асық көп болу керек. Көп асықтың ішінен үлкенірек біреуін алып қызыл түске бояңдар. Осы асық «хан» болады. Алдымен санамақ арқылы ойын бастаушыны тағайындап алыңдар. Осы бала асықтың бәрін уысына жиып алып, отырған балалардың алдына шашып жібереді. Сендер «ханның» қалай түскенін байқап отырыңдар. Егер «хан» бүк, шік, тәйкі түссе, ойын бастаушы бала «ханның» түсуіне қарай жақын
--	--	---	--	--	---	---

			орамал тастаушы бала өзі жалғастырады.			жатқан асықтарды бас бармақтың көмегі арқылы сұқ саусағымен итере- ыршытып біріне- бірін дәлдей отырып тигізеді. Тигізген асықтарды өзіне алады. Керекті құралдар: асықтар
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Төбеге тік бүйірлеп, шаңғымен адымдап шығу және таудан төмен қалыппен түсу Мақсаты. Шаңғымен жүру, тауға шығу және	Ересек топ 1 Гимнастикалық орындық бойымен төрттағандап еңбектеу Мақсаты. Гимнастика-қ баспаға өрмелеуді үйретуге жалғастыру.	Мектепалды топ 12 Басына қапшық қойып, бүйірлеп, аяқты алшақ басып арқан бойымен жүру. Мақсаты. Т/т-ті сақтау шеберл-н қалып-ру. Ересек топ 1	Мектепалды топ 12 Қапшықтарды тік нысанаға оң қолмен лақтыру Мақсаты. Дәлдікті, ептілікті, қозғалыс үйлесім- н қалып-ру	Ересек топ 1 Кедергілерден тізені көтеріп, адымдап жүріп өту Мақсаты. Балаларды бағытты өзгертіп жүруге жаттық-ру

		таудан түсу шебер-н, қазақтың ұлттық ойын-н ойнау шеберл-н қалып-ру.		Көлбеу тақтайша бойымен еңбектеу Мақсаты. Көлбеу тақтайша бойымен еңбектеуге үйрету		
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Бекітемін

№36 «Топотушки»

Бөбекжайының директоры

Ордабаева Р.И.

2024 жыл



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		18.03.2024ж.	19.03.2024ж.	20.03.2024ж.	21.03.2024ж.	22.03.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде 1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу.				

		1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді; 2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде 3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді; 3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1 - доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).			
Қимыл-қозғалыс ойындары: "Кім жылдам?", "Әрі қарай және одан жоғары". Мақсат-міндеттер. Жүгіру кезінде жаттығу, жылдамдықты дамыту; кедергіден оңай өтуге үйретуді	Ұлттық ойын. Қара құлақ Ойынға 5-10 бала қатысады. Олар оңаша жерге топталып өз араларынан бір баланы қазық етіп белгілейді. Қазық тұрған жерінде қозғалмай тұрады. Басқалары әрі	"Кім спортшы?" жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды денсаулықты сақтау қағидаларына баулу; мәтінді ырғаққа сай айта жүріп, қимылдарды орындауға			

		жалғастыру.	кетеді. Содан кейін ойынға қатысушылар қазықты алыстан қоршап бірте-бірте жақындай түседі. Таяп келіп мынау кім? – деп бір-бірінен сұрасады. Біреуі ой бұл қара құлақ қой! - деп қаша жөнеледі. Қалғандары да – қара құлақ, қара құлақ! - деп бытырай қашады. Қарақұлақ біреуін ұстау үшін тұра қуады. Ұсталған бала қара құлақ болып, ойын әрі қарай жалғасады.	машықтандыру. Кім спортшы? Тек алға! (Орында адымдау) Жаттығуда адымда. Басымызды шайқаймыз, (Қол белде, басты екі жакқа бұру) Бір-екі, бір-екі. Денемізді иеміз, (Алға еңкею) Бір-екі, бір-екі. Қолымызды көтереміз, қайта төмен түсіреміз, (Қол жоғары, төмен түсіру) Денемізді созамыз. (Аяқ ұшымен тұру, керілу) Аяқты алшақ, қоямыз, (Аяқты		
--	--	-------------	--	--	--	--

				кең ашып секіру) Бір, екі! Адымда, (Орында адымдау) Бізде бәрі тамаша! Спортшы болсаң, шаршама! (Қол шапалақтау) Аударған А. Кокенова.		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Мектепалды топ 12 Қапшықты арқаға салып, гимнастикалық орындықта төрттағандап еңбектеу Мақсаты. Дене шынықтыру жаттығуларын жетілдіру.	Ересек топ 1 Бір аяқпен секіру Мақсаты. Оң және сол аяқпен т/т сақтай отырып секіре білуге жаттықтыру.	Мектепалды топ 12 Бір қатарға қойылған кегльдердің арасымен аяқтың ұшымен жүру Мақсаты. Қимылды және спорттық ойындарға деген қызығу-н арттыру		

				Ересек топ 1 Көлбеу тақтай бойымен жоғары-төмен еңбектеу. Мақсаты. Көлбеу тақтайша бойымен еңбектеуге үйретуді жалғастыру.		
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Бекітемін

№36 «Топотушки»

Бөбекжайының директоры

Ордабаева Р.И.

2024 жыл



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) _____

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		25.03.2024ж.	26.03.2024ж.	27.03.2023ж.	28.03.2023ж.	29.03.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау.				

	1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.				
	Ұлттық ойын. Хан алшы «Хан алшы» — қазақ халқының ұлттық ойындарының бірі	Қимылды ойын: «Күн мен түн». Рөлдерде ойнағанда өзін-өзі ұстаудың мәдени дағдылары мен	Қимылды ойын. «Қоңырау». Балаларды қол ұстасып, шеңбер бойымен қозғалуды, әр	Ұлттық ойын. Ақсүйек Ең алдымен, ойнаушылар өзара келісіп, жеңген топ үшін жұлде	

			асық ойынының бір түрі. Ойынға 5 немесе 10 бала қатысады. Көп асықтың ең ірісі қызыл түске боялады. Бұл асық «Хан асығы» болып саналады. Асықтар тізіп қойған соң, ойын бастаушы «Хан асығымен» оларды көздеп, құлатады. Құлаған асықтарды жинап алады. Егер «Хан асығы» бүк, шік, тайқы қалыптарымен түссе, ойын бастаушы жақын құлаған асықтарды ата береді. Егер ойын бастаушы асықтарды қолымен құлатып	адамгершілік, мейірімділік, қамқорлық қасиеттерін көрсетуге ынталандыру.	тарапқа жүгіруді бекіту, гимнастикалық баспалдаққа, орындыққа мінуді үйрету (ойыншыны ұстап алғанда ғана қоңырау шалып үлгіру). Ойынға деген қызығушылықтар ын арттыру.	тағайындайды да, екі топқа бөлінеді. Топ басқарушылар ақсүйекті қайсысының лақтыратынын шешіп алу үшін кезектесіп таяқ ұстайды, таяқтың басына кімнің қолы бұрын шықса, сол ақсүйекті құлашы жеткенше лақтырады. Ақсүйек жерге түскеннен кейін ғана ойыншылар іздеуге шығады. Көмбеде топ басқарушылардан басқа ешкім қалмайды. Ақсүйекті тапқан ойыншы ешкімге білдірмей, көмбеге қашуға әрекет жасайды да, ал
--	--	--	---	---	--	--

			алса немесе басқа асықтарымен атса, онда ойынды келесі бала жалғастырады. Ең соңында, «Хан асығы» кімнің қасында қалса, сол бала жеңіске жетеді. Келесі ойынды жеңіске жеткен бала жалғастырады.			қарсыластары біліп қалса, қолма-қол тартып алуғатырысады. Сондықтан ақсүйекті алдымен тауып алған топтың ойыншылары біріне-бірі лақтырып, көмбеге қай топтың адамы бұрын жеткізсе, сол топ жеңіске жетіп, жүлдегер атанады. Келесі жолы ақсүйекті екінші топ лақтырады, сөйтіп ойын жалғаса береді.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09.00 - 09.15		Ересек топ 1 Нысанаға тигізу	Мектепалды топ 12 Бір обручтен	Мектепалды топ 12 Нығыздалған	Ересек топ 1 Жіптен аттап

09.00 - 11.00			Мақсаты. Тік нысанаға бір қолмен бастан асыра лақтыру қимылын үйрету.	екінші обручке секіру, бір-біріне доп лақтыру және еденнен секіргеннен кейін ұстап алу Мақсаты. қозғалушылықты, күш қасиеттерін және қозғалыс үйлесім-н қалып-ру. Ересек топ 1 Көлбеу тақтай бойымен жүру және жүгіру. Мақсаты. Бала-ды шеңберде бағытты өзгертіп жүруге, жүгіруге үйрету	доптардан екі аяқпен секіру Мақсаты. Баланың жылдамдық-күш қасиетін қалыптастыру	секіру Мақсаты. Жіп арқылы секіруді жаттықтыруды жалғастыру
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				

Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушы лық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.