

Келісіді :

Ақтау қалалық

МЖӨ №52 «Самғау»

бөбекжайының әдіскері

 Қолқабаева Г.С

«08» 08 2022ж

Бекітемін :

Ақтау қалалық

МЖӨ №52 «Самғау»

бөбекжайының директоры

 Бекбосынова Ф.И

«08» 08 2022ж



2022-2023 оқу жылының дене шынықтыру нұсқаушысының циклограммасы

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы.**

Білім беру ұйымы : №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек 01.09.2022

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</p> <p style="text-align: center;">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)</p> <p style="text-align: center;">2."Шапалақтаймыз"</p> <p style="text-align: center;">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)</p>
	<p>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</p> <ol style="list-style-type: none">1. Залда еркін жүру.2. Шеңбер бойымен бірінен соң бірі жүру;3. Қолдары белде, аяқтарының ұшымен жүру.4. Бірінен соң бірі жеңіл жүгіру.5. Қолдар шынтақта бұгулі, өкшелерімен жүру.6. Жүгіру.7. Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығу.

	<p>8. Залда, педагогке қарап, тұрып орналасу.</p> <p>Қимылды ойындар "Түлкі мен балапандар" қимыл ойыны. Ойын шарты: Бұл ойынға балалар 7- 8 ден бөлініп ойнайды. Топ ішінде бір баланы "түлкі" етіп сайлап, қалған балаларды балапандар деп әрқайсысына бетперде 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.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары "Түлкіні тап" ойыны. Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Бірінің 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.</p> <p>Қозғалмалы ойындары "Құстар мен мысық", "Қарғалар" (мөлшері 2-3рет). Мақсаты: балалардың 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.</p> <p>Ритмикалық жаттығулар "Отбасыда" ритмикалық жаттығуы. Мақсаты. Балаларды көркем сөздің ырғағына қимылдарды қайталап, орындауға жаттықтыру; отбасы 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).</p>	
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау" (тәрбиешінің көмегімен)</p>	
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Допты тез лақтырамыз". Міндеттері. Балаларды сапта бір қатарда тұру және жүру; шашырап жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыруды үйрету.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p>	

"Сапқа тұрайық".

Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру; 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату дағдысын бекіту.

№3. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»

"Төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру".

Мақсат-міндеттері. Балалардың сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау ережесін қалыптастыру; еңбектеп жүріп, допты баспен итеруді үйрету.

№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Қуыршақ Дана сапта тұр"

Мақсат-міндеттері. Балаларды сапқа бір-бірден және бірінің артынан бірі тұрып жүруге, жүгіру жаттығуларын жасауға үйрету; сап түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру; 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату дағдысын жетілдіру; сап түзеп шеңберге ауысу дағдыларына үйрету.

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Әдемі сап түзейміз!"

Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүріп, жай қалыпқа түсу, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып жай жүріске ауысу және тізені жоғары көтеріп, денені тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту; бір-біріне қарама-қарсы отырып допты домалату іскерліктерін жетілдіру; допты домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқты алшақ ұстап отырып) жаттығуларын орындау; ұйымдастырылған іс-әрекетке қызығушылықтарын ояту.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Сапқа тұрайық".

Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру; 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату дағдысын бекіту.

	<p>№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Тақтай бойымен жүреміз"</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларға ересектің көмегімен гимнастикалық тақтайдың бойымен жүруді үйрету; саптағы жаттығуларды жасағанда тепе-теңдікті сақтауға және кейіпкер Данамен бірге жаттығуларға қосылуға ынталандыру; балалардың ептілік және жылдамдықтарын жетілдіру, дене, қол, аяқ бұлшық еттерін дамыту; жаттығуларды дұрыс жасай білу қабілетін жетілдіру.</p> <p>№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Еңбектейміз ерінбей!"</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларға ересектің көмегінсіз гимнастикалық тақтайдың бойымен жүруді үйрету; саптағы жаттығуларды жасауда тепе-теңдікті сақтауға және кейіпкер Аланмен бірге жаттығуларға қосылуға машықтандыру; балалардың ептілік және жылдамдық дағдыларын дамыту; дене, аяқ-қол бұлшық еттерін дамыту; жаттығу барысында эмоциялық көңіл күйді көтеру.</p> <p>№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Қуыршақ Дана сапта тұр"</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды сапқа бір-бірден және бірінің артынан бірі тұрып жүруге, жүгіру жаттығуларын жасауға үйрету; сап түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру; 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату дағдысын жетілдіру; сап түзеп шеңберге ауысу дағдыларына үйрету.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, перспективалық жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Білім беру ұйымы : №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек 05.09-09.09.2022

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</p> <p style="text-align: center;">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).</p> <p style="text-align: center;">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).</p> <p style="text-align: center;">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)."</p>
	<p>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</p> <p>1. Залда еркін жүру. 2. Шеңбер бойымен бірінен соң бірі жүру; 3. Қолдары белде, аяқтарының ұшымен жүру.</p>

	<p>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.</p> <p>Қимылды ойындар "Түлкі мен балапандар" қимыл ойыны. Ойын шарты: Бұл ойынға балалар 7- 8 ден бөлініп ойнайды. Топ ішінде бір баланы "түлкі" етіп сайлап, қалған балаларды балапандар деп әрқайсысына бетперде 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.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары "Түлкіні тап" ойыны. Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Бірінің артынан 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.</p> <p>Қозғалмалы ойындары "Құстар мен мысық", "Қарғалар" (мөлшері 2-3рет). Мақсаты: балалардың 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.</p> <p>Ритмикалық жаттығулар "Отбасыда" ритмикалық жаттығуы. 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).</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет</p>	<p>№1. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p>

09.00 - 11.00

"Допты тез лақтырамыз".

Міндеттері. Балаларды сапта бір қатарда тұру және жүру; шашырап жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыруды үйрету.

№2. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»

"Сапқа тұрайық".

Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру; 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату дағдысын бекіту.

№3. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»

"Төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру".

Мақсат-міндеттері. Балалардың сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау ережесін қалыптастыру; еңбектеп жүріп, допты баспен итеруді үйрету.

№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Қуыршақ Дана сапта тұр"

Мақсат-міндеттері. Балаларды сапқа бір-бірден және бірінің артынан бірі тұрып жүруге, жүгіру жаттығуларын жасауға үйрету; сап түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру; 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату дағдысын жетілдіру; сап түзеп шеңберге ауысу дағдыларына үйрету.

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Әдемі сап түзейміз!"

Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүріп, жай қалыпқа түсу, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып жай жүріске ауысу және тізені жоғары көтеріп, денені тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту; бір-біріне қарама-қарсы отырып допты домалату іскерліктерін жетілдіру; допты домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқты алшақ ұстап отырып) жаттығуларын орындау; ұйымдастырылған іс-әрекетке қызығушылықтарын ояту.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Сапқа тұрайық".

Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру; 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату дағдысын бекіту.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Тақтай бойымен жүреміз"

Мақсат-міндеттері. Балаларға ересектің көмегімен гимнастикалық тақтайдың бойымен жүруді үйрету; саптағы жаттығуларды жасағанда тепе-теңдікті сақтауға және кейіпкер Данамен бірге жаттығуларға қосылуға ынталандыру; балалардың ептілік және жылдамдықтарын жетілдіру, дене, қол, аяқ бұлшық еттерін дамыту; жаттығуларды дұрыс жасай білу қабілетін жетілдіру.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Еңбектейміз ерінбей!"

Мақсат-міндеттері. Балаларға ересектің көмегінсіз гимнастикалық тақтайдың бойымен жүруді үйрету; саптағы жаттығуларды жасауда тепе-теңдікті сақтауға және кейіпкер Аланмен бірге жаттығуларға қосылуға машықтандыру; балалардың ептілік және жылдамдық дағдыларын дамыту; дене, аяқ-қол бұлшық еттерін дамыту; жаттығу барысында эмоциялық көңіл күйді көтеру.

№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Қуыршақ Дана сапта тұр"

Мақсат-міндеттері. Балаларды сапқа бір-бірден және бірінің артынан бірі тұрып жүруге, жүгіру жаттығуларын жасауға үйрету; сап түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру; 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату дағдысын жетілдіру; сап түзеп шеңберге ауысу дағдыларына үйрету.

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

Білім беру ұйымы : №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек 12.09-17.09.2022

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</p> <p>1 – Бастапқы қалып – негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру.</p> <p>1.1. – қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, ""Жалауды желбірейік"" деп айту, демді ішке тарту.</p> <p>1.2. – қолды төмен түсіру, демді сыртқа шығару (3 рет қайталау).</p> <p>2. Бастапқы қалып – аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру.</p> <p>2.1. – басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалауларды желбірету.</p> <p>2.2. – Бастапқы қалыпқа оралу.</p> <p>2..3. – басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаулардың басын жоғары қаратып тік ұстау.</p> <p>2.4. – Бастапқы қалыпқа оралу (3 рет қайталау).</p> <p>3. Бастапқы қалып – аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру.</p> <p>3.1. – жерге отырып, қолды жанына қою, жалауларды желбірету.</p> <p>3.2. – Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>3.3. – жерге отырып, қолды алға жіберу, жалауларды желбірету.</p> <p>3.4. – Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).</p>
	<p>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</p> <p>1. Залда еркін жүру.</p> <p>2. Қуыршақтарды құрсауға отырғызу.</p> <p>3. - шеңбер бойымен бірінен соң бірі жүру;</p>

	<p>- 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.</p> <p>Қимылды ойындар "Сары күнге ұқсап" 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).</p> <p>Тыныс алу жаттығулары «Мақтаны ұшырайық» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы балалар үрлеп ұшырады .</p> <p>Қозғалыс ойындары "Қояндар мен қасқыр". Мақсаты: балалардың физикалық белсенділігін дамытуды жалғастыру.</p> <p>Ритмикалық жаттығулар "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.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Спорт - көркі өмірдің". Міндеттері. Балаларда қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу дағдыларын дамыту.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p>

"Әдемі шеңбер жасайық"

Мақсат-міндеттері. Балаларды ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату техникасын бекіту, ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау, қимылды ойын арқылы допты гимнастикалық шеңберге кіргізу іскерліктерін жетілдіру.

№3. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»

"Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру"

Мақсат-міндеттері. Балаларға қанат үстімен ауыспалы қадаммен жүруді үйрету; баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру.

№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Бауырсақпен шеңберге тұру".

Мақсат-міндеттері. Балаларды шеңберге тұруға үйрету; шеңберге өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату дағдысын жетілдіру; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына үйрету.

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Шеңберге өз еркімізмен тұрамыз"

Мақсат-міндеттері. Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүруге, педагогтің белгісі бойынша аяқтың ұшымен жүру және баяу жүдруден кейін, жылдам ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып жай жүріске түсу, тізені жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту; екі аяғымен ұзындыққа секіру және екі топ бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату іскерліктерін жетілдіру; қимыл ойыны арқылы допты белгілі бір бағытта домалату іскерліктерін бекіту.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Әдемі шеңбер жасайық"

Мақсат-міндеттері. Балаларды ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату техникасын бекіту, ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау, қимылды ойын арқылы допты гимнастикалық шеңберге кіргізу іскерліктерін жетілдіру.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

	<p>"Бауырсақпен шеңберге тұру".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды шеңберге тұруға үйрету; шеңберге өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату дағдысын жетілдіру; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына үйрету.</p> <p>№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Аюмен шеңберге тұру".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларға шеңберге тұруды үйрету; шеңберге тұру арқылы дербестік пен ептілік дағдыларын қалыптастыру; топтық қарым-қатынас мәдениетіне тәрбиелеу.</p> <p>№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Аюмен бірге шеңберге тұрайық".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балалардың шеңберге дұрыс тұру іскерліктерін жетілдіру; дене жаттығуларын дұрыс жасай білуге машықтау; ептілік дағдылары мен эмоциялық көңіл күйді дамыту; шеңберге тұру арқылы балаларды дербестік пен жылдамдық іскерліктерін жетілдіру; шеңберге тұру және жаттығуларды жасау кезінде достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; қимылды дұрыс қайталауды үйрету.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Білім беру ұйымы : №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек 19.09-23.09.2022

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға	Таңғы жаттығуға дайындық

дайындық	
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</p> <p>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).</p> <p>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);</p> <p>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).</p>
	<p>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.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойындары "Қояндар мен қасқыр". Мақсаты: балалардың физикалық белсенділігін дамытуды жалғастыру.</p> <p>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.</p> <p>Қозғалыс ойындары "Кім жылдам", "Батпырауық және тауық". Мақсаты: жүгіру, көтерілу, секіру қабілеттерін жетілдіру; реакцияны дамыту.</p> <p>Ритмикалық жаттығулар "Паровоз" - Паровоз баста алға, - Бәрімізді басқар да! - Пш-пш, пш-пш! - біз кеттік,</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 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	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру". Балаларды тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүруді; жұптасып бір қатармен жүгіруді; қос қолмен қағып алуды (4-5 рет) үйрету.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Тақтайдың үстімен бірге жүрейік". Мақсат-міндеттері. Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін жетілдіру; биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу техникаларын бекіту.</p> <p>№3.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Тақтайдың үстімен бірге жүрейік". Мақсат-міндеттері. Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін жетілдіру; биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу техникаларын бекіту.</p>

№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Епсіз қонжық"

Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп, аяқтың ұшымен жүруді үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу дағдысына үйрету; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру.

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Аяқтың ұшымен жүрейік".

Мақсат-міндеттері. Балаларды биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу техникаларын жетілдіру; ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау. Пысықтау ойыны арқылы заттарды көлеміне қарай сәйкестендіру іскерліктерін дамыту.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Тақтайдың үстімен бірге жүрейік".

Мақсат-міндеттері. Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін жетілдіру; биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу техникаларын бекіту.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған» Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп, аяқтың ұшымен жүруді үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу дағдысына үйрету; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Қоян секілді жүгірейік".

Мақсат-міндеттері. Балаларға шеңбер бойымен жылдам жүгіруді қайталау; шеңбердің пайда болуы үшін жасалатын қимыл түрлерін пысықтау; үлкен шеңбер жасау барысында алған түсініктерін қимыл арқылы көрсету іскерліктерін жетілдіру; шеңбер жасау барысында қол және саусақ бұлшық еттерін жетілдіру;

	<p>ептілік дағдыларын, сөздік қорын және эмоциялық көңіл күйін дамыту; шеңбер бойымен жүгіру кезінде бір-біріне кедергі жасамай, педагогтің басшылығымен жаттығуларды жасау кезінде достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; қимыл жаттығуларын дұрыс қайталай білуге ынталандыру.</p> <p>№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Бір, екі, үш! Жүгіреміз!"</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды шеңбер бойымен жылдам жүгіруді, шеңбердің пайда болуы үшін жасалатын қимыл түрлерін пысықтау; үлкен шеңбер жасау барысында алған түсініктерін қимыл арқылы көрсету, шеңбер жасау барысында қол және саусақ бұлшық еттерін жетілдіру; ептілік дағдыларын, сөздік қорын және эмоциялық көңіл күйін дамыту; шеңбер бойымен жүгіру кезінде бір-біріне кедергі жасамай, педагогтің басшылығымен жаттығуларды жасау кезінде достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; қимыл жаттығуларын дұрыс қайталай білуге ынталандыру.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Білім беру ұйымы : №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек 26.09-30.09.2022

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</p> <p style="text-align: center;">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).</p> <p style="text-align: center;">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).</p> <p style="text-align: center;">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).</p> <p style="text-align: center;">4. "Сағаттың тілі" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты айқастыра отыру, қол белде. 1 - оңға еңкейіп "тик" деу.</p>

- 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 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.

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
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Кел, күш сынасайық".</p> <p>Міндеттері. Балаларға заттардан аттап өту; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалатуды үйрету.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу"</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеуге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру</p> <p>№3.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Бөренемен жүреміз".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балалардың бөренемен жүру және допты лақтыру техникасын бекіту; ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау; балаларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p> <p>"Күн дидарлы Қазақстан".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп, бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөренемен жүру және допты лақтыру, ұтып алу дағдысына үйрету; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.</p>

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Күндей сары дөңгелек".

Мақсат-міндеттері. Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту; бөренемен жүру, допты лақтыру іскерліктерін қайталау.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Жалауды биікке көтереміз".

Мақсат-міндеттері. Балаларға тура және айналма текшелерді айналып жүгіру жаттығуларын жасауды үйрету; балалардың жүру және жүгіру қимылдарын бақылап, қайталап көрсетуге машықтандыру; тура және айналма жолмен жүгіру барысында жылдамдық, ептілік дағдыларын дамыту, балаларда жағымды эмоциялық көңіл күй туындату; тура және айналма жолмен жүгіру кезінде бір-біріне кедергі жасамай, текшелерден өту жаттығуларын орындағанда достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Күн дидарлы Қазақстан".

Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп, бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөренемен жүру және допты лақтыру, ұтып алу дағдысына үйрету; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Жалауды биікке көтереміз".

Мақсат-міндеттері. Балаларға тура және айналма текшелерді айналып жүгіру жаттығуларын жасауды үйрету; балалардың жүру және жүгіру қимылдарын бақылап, қайталап көрсетуге машықтандыру; тура және айналма жолмен жүгіру барысында жылдамдық, ептілік дағдыларын дамыту, балаларда жағымды эмоциялық көңіл күй туындату; тура және айналма жолмен жүгіру кезінде бір-біріне кедергі жасамай, текшелерден өту жаттығуларын орындағанда достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.

	<p>№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Бөренемен жүреміз".</p> <p>Максат-міндеттері. Балалардың бөренемен жүру және допты лақтыру техникасын бекіту; ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау; балаларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 – 2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**

Білім беру ұйымы : №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы 03.10-07.10.2022ж

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</p> <p>"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).</p> <p>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).</p> <p>3. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей.</p>

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. Бірінің соңынан 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

"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"

Ұйымдастырылған
іс-әрекет
09.00 - 11.00

№1. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»

"Кішкентай доптар".

Мақсат-міндеттері. Балаларды тізенің арасына қапшықты қысып, екі аяқпен секіруді үйрету.

№2. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»

"Домалайық".

Мақсат-міндеттері. Балаларды тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін бекіту, ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау.

№3. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»

"Достарыңа көмектес" пысықтау.

Мақсат-міндеттері. Балаларды түрлі қарқында жүру; заттарды аттап жүгіру; екі аяқты қосып заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру дағдысын пысықтау.

№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату дағдысын үйрету.

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Допты домалатайық".

Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін дамыту; тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін жетілдіру.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Домалайық".

Мақсат-міндеттері. Балаларды тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін бекіту, ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Домалайды алмалар".

Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату дағдысын үйрету

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Әдемі, салтанатты адым жасайық".

Мақсат-міндеттері. Балалардың тізені жоғары көтеріп жүру дағдыларын дамыта отырып, адымдау арқылы дене қимылдарын жетілдіру; тізені жоғары көтеріп жүру арқылы балалардың жылдамдық қабілеттерін дамыту; тізе жаттығуларын жасату кезінде қимыл икемділігін жетілдіру; эмоциялық көңіл күйлерін көтеру; балалардың шапшаңдық қабілеттерін тез игере білуге баулу; алмаларды себетке жинауды үйрету; дене жаттығуларын жасағанда тазалық пен ұқыптылыққа, үлкендерге көмектесуге тәрбиелеу.

№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Тізені жоғары көтеріп жүрейік".

Мақсат-міндеттері.

Балалардың тізені жоғары көтеріп жүру, адымдау арқылы дене қимылдарын жетілдіру; тізені жоғары көтеріп жүру арқылы балалардың қимыл жылдамдығын дамыту; балалардың эмоциялық көңіл күйлерін көтеру; балаларды шапшаңдық қабілеттерін жылдам игеруге баулу; себетке жемістерді жинауды, дене жаттығуларын жасағанда тазалық пен ұқыптылыққа, үлкендерге көмектесуге тәрбиелеу.

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

Білім беру ұйымы : №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы 10.10-14.10.2022ж

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</p> <p>"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).</p> <p>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).</p> <p>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). "</p>
	<p>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</p> <p>1. Бірінің соңынан бірің жүріңдер. (жүгіріңдер).</p> <p>2. Бір-біріне параллель екі сызықтың арасында тура бағытта жүру және жүгіру.</p> <p>3. Таяқтың аттап өту.</p> <p>Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуы «Біздің мұрындар тыныс алады».</p> <p>"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны.</p>

	<p>Педагог балаларды екі топқа бөліп, допты белгіленген нысанаға лақтырудың негізгі нүктесін көрсетіп және қалай лақтыру керекін 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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!</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Бір орында екі аяқпен секіру". Мақсат-міндеттері. Балаларға бір орында екі аяқты қосып, тұрған жерін айналып секіруді үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру; ептілікке тәрбиелеу.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Айнала алтын күз".</p>

Мақсат-міндеттері. Балалардың бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүру іскерліктерін жетілдіру, тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру, қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдыларын бекіту, ұйымдастырылған іс-әрекетті қорытындылау.

№3. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»

"Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру"

Мақсат-міндеттері. Балаларға екі аяқпен бірге, бар пәрменімен секіруді, аяқтың ұшымен түсуді, қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігін сақтауды үйрету.

№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Ғажап күздің сыйлығы".

Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдысын жетілдіру.

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Күз қандай?"

Мақсат-міндеттері. Балаларда тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдыларын жетілдіру; гимнастикалық шеңберлермен жалпы дамыту жаттығуларын жасауға ынталандыру; ұйымдастырылған іс-әрекетті пысықтау.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Айнала алтын күз".

Мақсат-міндеттері. Балалардың бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүру іскерліктерін жетілдіру, тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру, қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдыларын бекіту, ұйымдастырылған іс-әрекетті қорытындылау.

	<p>№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Ғажап күздің сыйлығы".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдысын жетілдіру.</p> <p>№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Құмырсқалар секілді еңбектенеміз".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды қатар қойылған заттардың арасымен еңбектеуді қайталау; еңбектеу жаттығуларын жасауға бейімділіктерін қалыптастыру; еңбектегенле қимыл икемділіктерін меңгерту; заттардың арасымен еңбектеу қабілетін дамыту; жаңа қимылдарды қайталау; балалардың сөздік қоры мен эмоциялық көңіл күйлерін дамыту; балаларды шапшаңдыққа тәрбиелеу; қауіпсіздік техникасы мен тазалық ережелерін сақтауға баулу.</p> <p>№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Ғажап күздің сыйлығы".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдысын жетілдіру.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Білім беру ұйымы : №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы 17.10-21.10.2022ж

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</p> <p style="text-align: center;">1. Б.қ.аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p style="text-align: center;">1.1. Балалар жалаулармен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">1.2. Б.қ. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">2. Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p style="text-align: center;">2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалаулармен умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">2.2. Б.қ. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">3. Б.қ. жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p style="text-align: center;">3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын беттерін жауып "ұйықтайық" дейді.</p> <p style="text-align: center;">3.2. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">4. Б.қ. аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p style="text-align: center;">4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p style="text-align: center;">4.2. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>
	<p>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</p> <p>Балалар музыка әуенімен бірінің 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.</p> <p>"Кенгуру" қимылды ойыны</p> <p>Педагог балаларды екі топқа бөліп, белгіленген межеге дейін кенгуру секілді қос аяқтап секіру керегін айтады. Екі топтан бір-бір баладан шығып, орындарында 5-ке дейін санап секіріп, әрі қарай межеге</p>

	<p>жетуілер тиіс. Ойын 2-3 айналымды құрайды.</p> <p>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.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары</p> <p>"Шар"</p> <p>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.</p> <p>Қимылды қозғалыс ойындары</p> <p>"Аңшылар мен қояндар" қимыл-қозғалыс ойыны.</p> <p>Мақсаты: балаларды ойын шартын бұзбай ойнауға дағдыландыру; мергендікке, дәлдікке, шапшаңдыққа, жылдамдыққа, қимылдардың үйлестіре білуге бейімдеу; ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p> <p>Ритмикалық жаттығулар</p> <p>Аяқпенен топ – топ – топ, Алақанмен хлоп – 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.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>

Ұйымдастырылған
іс-әрекет
09.00 - 11.00

№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»

"Пәрменмен секірейік".

Мақсат-міндеттері. Балаларды түрлі қарқында жүру; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; допты қабырғаға ұрып, қос қолмен қағып алуды үйрету.

№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»

"Пәрменмен секірейік".

Мақсат-міндеттері. Балаларды түрлі қарқында жүру; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; допты қабырғаға ұрып, қос қолмен қағып алуды үйрету.

№3.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»

"Басына қапшық қойып, бір жақ жанымен жүру"

Мақсат-міндеттері. Балаларға басына қапшық қойып, арқан үстімен бір жақ жанымен жүруді үйрету және допты тура домалату дағдысын жетілдіру.

№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Нанның құдіреті".

Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен сенімді жүруге үйрету және допты лақтыру, қағып алу дағдысын жетілдіру.

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Ас - адамның арқауы".

Мақсат-міндеттері. Балаларды педагогтің белгісі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, жүгіру, жүгіріп келе жатып жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру, шеңбер құрау

қабілеттерін жетілдіру; бөрененің үстімен сенімді түрде жүру, допты лақтыру және қағып алу дағдыларын дамыту.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Нан бар жерде ән бар".

Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүру дағдыларын жетілдіру; бөрененің үстімен сенімді түрде жүру; допты лақтыру және қағып алу дағдыларын бекіту.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Нанның құдіреті".

Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен сенімді жүруге үйрету және допты лақтыру, қағып алу дағдысын жетілдіру..

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Нан болса, ән де болады".

Мақсат-міндеттері. Балалардың заттардан аттап жүру дағдыларын жетілдіру; жаттығуды жасау кезінде қимыл белсенділігін арттыру; ағзаның дұрыс дамып, жетілуі үшін күнделікті ішіп жүрген тамақтың маңызы туралы ұғымдарын кеңейту; заттарды құлатпай аттап жүру дағдыларын дамыта отырып, балалардың заттардан аттау кезіндегі ептілік қабілеттерін жетілдіру; жалпы дамыту жаттығулары арқылы балалардың тыныс алу органдарының жұмысына жақсы әсер ету.

№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Нанның құдіреті".

Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен сенімді жүруге үйрету және

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

Білім беру ұйымы : №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы 24.10-28.10.2022ж

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</p> <p style="text-align: center;">1. "Допты қой" ойыны.</p> <p style="text-align: center;">Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру.</p> <p style="text-align: center;">1 – екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу.</p> <p style="text-align: center;">2 – бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру.</p> <p style="text-align: center;">екі қолды жан-жаққа созу</p> <p style="text-align: center;">4 – бастапқы қалыпқа келу (3 рет).</p> <p style="text-align: center;">2. "Допты бер" ойыны.</p> <p style="text-align: center;">Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру.</p> <p style="text-align: center;">1 – жерге отыру, допты жерге қою.</p> <p style="text-align: center;">2 – бастапқы қалыпқа келу.</p> <p style="text-align: center;">3 – жерге отыру, допты жерге қою.</p> <p style="text-align: center;">4 – бастапқы қалыпқа келу (4 рет).</p>
	<p>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</p> <p>Балалар музыка әуенімен 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.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары</p> <p>«Мақтаны ұшырайық»</p> <p>Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.</p> <p>Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы балалар үрлеп ұшырады .</p> <p>Қимылды қозғалыс ойындары</p> <p>"Аю" қимыл ойыны.</p> <p>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</p>

	<p>тақтайдың үстімен жүрер алдында аю сияқты ақырып, межеге дейін жүріп өтулері тиіс. Ойын 2-3 айналымды құрайды.</p> <p>Ритмикалық жаттығулар "Кұмырсқалар" 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.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Добым, добым, домалақ" Мақсат-міндеттері. Балаларға шашырап жүруді; кедергілерден өтіп жүгіруді; доғаның астымен еңбектеуді (биіктігі 50 см) үйрету.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Торғай секілді секіреміз". Мақсат-міндеттері. Балалардың бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүру іскерліктерін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және допты аяқпен қысып ұстап, отырып-тұрып домалату дағдыларын бекіту.</p> <p>№3.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Бір қатарға қойылған таяқтардың арасымен жүгіру". Мақсат-міндеттері. Балаларға 50 см биіктікке бір қатарға қойылған таяқтардың арасымен жүгіруді үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p> <p>"Торғай секіреді".</p>

Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруге үйрету және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату дағдысын жетілдіру.

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Екі аяқпен секіреміз".

Мақсат-міндеттері. Балаларды әртүрлі бағытта жылдам және баяу қарқынмен жүгіру дағдысын қалыптастыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін жетілдіру; балаларды алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруді үйрету.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Торғай секілді секіреміз".

Мақсат-міндеттері. Балалардың бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүру іскерліктерін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және допты аяқпен қысып ұстап, отырып-тұрып домалату дағдыларын бекіту.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Торғай секіреді".

Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруге үйрету және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату дағдысын жетілдіру

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Торғай секілді секірейік".

"Көңілді секірейік!"

Мақсат-міндеттері. Педагог балалардың психологиялық көңіл күйлерін көтеру үшін шабыттандыратын сөздерді пайдаланады: "Торғайға ұқсап көңілді секірейік!", "Бәріміз епті баламыз!", "Бәрекелді!",

	<p>"Жарайсыңдар!" сөздерін пайдалану; түсіндіру, көрсету, баяндау, пысықтау тәсілдерін қолдану.</p> <p>№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Көңілді секірейік!"</p> <p>Мақсат-міндеттері. Педагог балалардың психологиялық көңіл күйлерін көтеру үшін шабыттандыратын сөздерді пайдаланады: "Торғайға ұқсап көңілді секірейік!", "Бәріміз епті баламыз!", "Бәрекелді!", "Жарайсыңдар!" сөздерін пайдалану; түсіндіру, көрсету, баяндау, пысықтау тәсілдерін қолдану.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

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

Білім беру ұйымы : №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 31.10-04.11.2022

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен).</p> <p style="text-align: center;">1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p style="text-align: center;">1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, ""тауып ал"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p style="text-align: center;">2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап ""жуамыз"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде.</p> <p style="text-align: center;">3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып ""ұйықтайық"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>

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 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.

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

	<p>лақтыру мен қағып алуға жаттықтыру.</p> <p>Ритмикалық жаттығулар</p> <p>Қолдарыңды көтеріндер - бір дейік.</p> <p>Көп отырып, қатты шаршап жүрмейік.</p> <p>Қолды создық, басты бұрдық - екі деп,</p> <p>Қозғалыспен әрбір адам жетіледі.</p> <p>Алға, артқа қарадық та - үш дедік.</p> <p>Тағы жаңа жаттығулар істедік.</p> <p>Түсірейік қолды төрт пен бесті айтып,</p> <p>Отырайық көңілді енді марқайтып.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет</p> <p>09.00 - 11.00</p>	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Мен епті баламын".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру; 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыруды үйрету.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Өрмелейік, қане біз".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларда еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын</p>

дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру техникасын бекіту.

№3. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»

"5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқты лақтыру"

Мақсат-міндеттері. Балаларға 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыруды үйрету.

№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Кедергілерден секіру".

Мақсат-міндеттері. Бір қатарға қойылған (5 м) кеглилердің арасымен оң және сол аяқпен кезек-кезек секіру дағдысын үйрету.

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Қораз секілді қанат қағайық".

Мақсат-міндеттері. Балаларды еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдыларын жетілдіру; қораз туралы білімдерін толықтыра отырып, қораздың дауысын тыңдату.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Кедергілерден сүрінбей өтіп көр".

Мақсат-міндеттері. Балаларға қимылды ойындар арқылы түрлі бағытта жүгіруді; допты екі қолымен ұстап, бастан асыра кедергінің үстінен лақтыруды үйрету.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Жомарт қораз".

Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еденде тұрған тақтаймен өрмелеу және алға

	<p>жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысын үйрету.</p> <p>№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Домалайды алмалар".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларға допты бір-біріне домалату арқылы олардың қимыл белсенділігін қалыптастыру; жаттығулар барысында екі қолымен допты ұстап домалату икемділігіне үйрету; допты дұрыс бағытқа домалату дағдысын меңгерту; игерген жаттығулар мен дағдыларды пысықтау.</p> <p>№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Күнге ұқсаймыз".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларға допты екі қолымен ұстап, бір-біріне домалату жаттығуларын жасау кезіндегі іскерліктерін жетілдіру; допты тура көздеп, бір бағытқа домалата білу дағдысын дамыту; қол мен саусақ бұлшық еттерін дамыта отырып, жаттығуларды ынталанып орындауға қызығушылықтарын арттыру; бір-біріне сенімділік сезіміне тәрбиелеу.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Білім беру ұйымы : №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 07.11-11.11.2022

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">"Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p style="text-align: center;">1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p style="text-align: center;">1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">1.2. Бастапқы қалып.</p> <p style="text-align: center;">1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p style="text-align: center;">2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп ""жаса"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p style="text-align: center;">3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп ""тербе"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>

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.

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.

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.

"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 секіру)

	<p>Тарс-тұрс! Тарс-тұрс! (Екінші аяқпен секіру)</p> <p>Шылп-шылп! Шылп-шылп! (Екі аяқпен секіру)</p>
<p>08.50 - 09.00</p> <p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>
<p>09.00 - 09.15</p> <p>Ұйымдастырылған іс-әрекет</p>	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Мергендікті шыңдайық".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларға оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м) жүгіруді үйрету.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Зу-зу етіп көшеде".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларда гимнастикалық таяқтың астынан төрттағандап еңбектеп өту және алға жылжи отырып екі аяқпен бір орында жеңіл секіру техникасын бекіту; бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын жетілдіру.</p> <p>№3.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды алға жылжып, бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалатуды үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p> <p>"Пингвин сияқты секіру".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Құм салынған қапты басына қойып, текшелерден аттап өту және құм салынған қапты екі</p>

аяқтың арасына қысып, пингвин сияқты екі аяқпен бірге секіру дағдысын үйрету.

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Рулімізді бұрайық".

Мақсат-міндеттері. Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын қалыптастыру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп, төрттағандап еңбектеу дағдыларын дамыту.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Машина зырылдап жүреді".

Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен сап түзеп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп, төрттағандап еңбектеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен бір орында жеңіл секіру дағдысына үйрету.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Көліктегі жемістер".

Мақсат-міндеттері. Балаларды допты екі қолмен кезек лақтыруды үйрету; лақтыру тәсілінің допты бастан жоғары лақтыру түрімен таныстыру; лақтыру тәсіліне машықтандыру. Балаларды лақтыру жаттығуын ынтамен жасауға құлшындыру; дене, қол және саусақ бұлшық еттерін дамыту; допты бастан жоғары лақтыру техникасын меңгерту және лақтыру қабілетін дамыту.

№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Доптарды лақтырайық".

Мақсат-міндеттері. Балаларды допты кеудесінен төмен ұстап, алдыға қарай жоғарыға лақтыру іскерліктерін жетілдіру; балаларды лақтыру жаттығуын ынтамен орындауға құлшындыру; дене, қол және саусақ бұлшық еттерін дамыту; допты бастан жоғары лақтыру техникасын меңгерту және лақтыру қабілеттерін кеңейту;

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

Білім беру ұйымы : №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 14.11-18.11.2022

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p>"Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p>2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p>

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 адымдау)

Жаттығуда адымда.

Басымызды шайқаймыз, (Қол белде, басты екі жаққа бұру)

Бір-екі, бір-екі.

Денемізді иеміз, (Алға еңкею)

Бір-екі, бір-екі.

Қолымызды көтеріміз, 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.

"Үшінші артық" қимыл-қозғалыс ойыны.

Мақсат-міндеттер: балаларды ойынды зерек болып ойнауға, шапшаңдыққа, жылдамдыққа,

қимылдарды үйлестіре білуге дағдыландыру; кеңістікті бағдарлай білуді, күш-жігерін 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 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.

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

"Ақ серек, көк серек" қимыл-қозғалыс ойыны.

Мақсат-міндеттер: балаларды ойын шарты бойынша ойнауға, мұқият және белсенді болуға; батылдыққа, жылдамдыққа, жеделдеп 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,

	<p>Бізден сізге кім керек?</p> <p>Екінші топтағылар ойыншының атын атайды. Сол кезде аты аталған бала өз тобынан шығып, екпіндей жүгіріп келеді де, қарсы топтың тізбегін үзіп кетуге тырысады.</p> <p>Егер үзіп кетсе, бір баланы жетелеп апарып, өз тобына қосады. Үзе алмаса, өзі сол топта қалады.</p> <p>Ескерту: педагог ойын ойнау алдында қауіпсіздік ережелерін қайталап, нұсқау беру тиіс.</p> <p>Ритмикалық жаттығулар</p> <p>"Дене мүшелері" жаттығуы.</p> <p>Мақсат-міндеттер: балалардың дене мүшелері туралы түсініктерін тиянақату; мәтінді ырғаққа сай айта жүріп, қимылдарды орындауға машықтандыру.</p> <p>Мынау - менің жүрегім, (Екі қолды кеудеге қою)</p> <p>Бәрі осыдан басталған.</p> <p>Мынау – басым ақылды, (Екі алақанды басқа қою, сипау)</p> <p>Бәрін осы басқарған. (Сұқ саусақ жоғары)</p> <p>Мынау – оң қолым, (Екі қолды кезек - кезек екі жаққа сермеу)</p> <p>Мынау – сол қолым.</p> <p>Барлық істі басқарған. (Шапалақтап)</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>
<p>Ұйымдастырылған</p>	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p>

<p>іс-әрекет</p> <p>09.00 - 11.00</p>	<p>"Бір аяқпен кезек-кезек секіру".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды түрлі жылдамдықпен баяу не жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруді үйрету.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Еркін жүгіреміз".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларда екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын дамыту; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.</p> <p>№3.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларға биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өтуді үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p> <p>"Бір жанымен, шапшаң қадаммен жүру".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды сапта бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, аяқтарына шалынбай, аяқ-қол қимылын сәйкестендіріп, еркін шашырап жүру мен жүгіруді үйрету.</p> <p>№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p> <p>"Қоян секілді секірейік".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қол қимылын бірге жасап, саппен еркін жүгіру дағдыларын дамыту; екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға</p>
---------------------------------------	---

секіру дағдыларын қалыптастыру.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Ойын жүргізуші".

Мақсат-міндеттері. Балаларға бір орында оңға және солға бұрылып секіруді; допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алуды (қатарынан 3–4 рет) үйрету.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Сұр көжек".

Мақсат-міндеттері. Балаларға бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, саппен еркін жүгіруді үйрету.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

Мақсат-міндеттері. Балаларды екі жолдың арасымен жүру және жүгіруге (ені 20 см) үйрету; екі жолдың ортасымен жүру және жүгіру технологияларын игере білу дағдыларын қалыптастыру. Балаларды екі жолдың арасымен жүру және жүгіру жаттығуын ынтамен жасауға құлшындыру; дене, аяқ бұлшық еттерін дамыту; жолдан шықпай, жолды баспай жүру икемділігін дамыту; ұйымдастырылған іс-әрекетке қызығушылықтарын арттыру.

№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Біз қарларды домалатамыз"

Мақсат-міндеттер. Балаларды шағын топпен жүруге және жүгіруге үйрету; кеңістікті бағдарлау қабілетін дамыту, белгі бойынша әрекет етуге дағдыландыру; қимылды ойындарға қатысуға қызығушылықты ояту, тапсырмаларды ықыласпен орындауға тәрбиелеу.

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

Білім беру ұйымы : №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 21.11-25.11.2022

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">"Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.<ol style="list-style-type: none">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.<ol style="list-style-type: none">2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.<ol style="list-style-type: none">2.2. Бастапқы қалыпқа келу.2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.<ol style="list-style-type: none">2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.<ol style="list-style-type: none">3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.<ol style="list-style-type: none">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 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-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 ирелеңдету)

Автобус жүріп келеді, көрсетші. (Рөлді айналдырған сынай таныту)

"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 жаттықтыру.

Тыныс алу жаттығулары

"Түлкіні тап" ойыны.

Мақсаты: тыныс алу 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.

Қимылды қозғалыс ойындары

"Шеңберден шеңберге" қимылды ойын-жаттығуы.

Мақсат-міндеттер: балаларды шеңберлерге бақытты ауыстырып екі аяқпен секіруге дағдыландыру; күш-жігерін дамыту.

Ритмикалық жаттығулар

"Қатарға тұрып билейік" жаттығуы.

Мақсат-міндеттер: балаларды жаттығу барысында ырғаққа сай қозғалып, сөздерді бірге айта жүріп, айтылған дене мүшелерін 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.

	<p>Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Жоғары қол көтеріп, Бұлғап, төмен түсірейік.</p> <p>Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Аяқты кезек көтеріп, Маршпен шапалақтап жүрейік. Д. Ахметова.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Арақашықтықты сақтаймыз". Мақсат-міндеттері. Балаларға қадамды алмастыра жүру; орнынан биіктікке секіру; құрсаудың ішіне кіру (биіктігі 50 см), көлбеу басқышқа шығу; шеңбер жасағанда қолды жан-жаққа созып тік тұру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p>

"Жылан тәрізді болайық".

Мақсат-міндеттері. Балаларға бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, сапта еркін жүгіруді үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу техникасын дамыту.

№3. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»

«Аққу, Дарын»

"Хоп-фитболдармен секіру"

Мақсат-міндеттері. Балаларға хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіруді үйрету.

№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Арқан астынан еңбектеу".

Мақсат-міндеттері. Биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу, 5 м қашықтықта орналасқан затқа дейін оң және сол аяқпен кезек секіру, гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаларды басына қойып, дене тепе-теңдігін сақтап жүру дағдыларын үйрету.

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Иілгіш боламыз".

Мақсат-міндеттері. Балаларға жетекшімен ауыса отырып жүгіруге; құрсаудан еңбектеп өтуді үйрету.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Қимылдарды қалай танимыз?"

Мақсат-міндеттері. Балаларды 20-25 см биіктікке секіру; гимнастикалық қабырғамен оңға, солға ауысу арқылы өрмелеуді үйрету.

	<p>№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Бауырсақ әлемі".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, сапта еркін жүгіруді үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысына үйрету.</p> <p>№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Қасқырдан ептіміз".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларға қатармен жүгіріп, биіктігі 50 см жіптің астынан еңбектеп өтуді үйрету; жүгіру және еңбектеу техникасын меңгерте отырып, жаңа қимылды тез қабылдай білуге машықтандыру. Балалардың жүгіру шапшаңдығын жетілдіру; еңбектеу кезінде балалардың ептілік, төзімділік, шапшаңдық қабілетін дамыту. Балаларды жаттығу кезінде батылдыққа, дәлдікке, достық қарым-қатынасқа, мәдениет және адамгершілік әдебіне, ұйымдастырылған іс-әрекетке белсенді қатысуға тәрбиелеу.</p> <p>№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Қазақстаным, алға!"</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды тепе-теңдікті сақтай отырып, гимнастикалық орындықта жүруге үйрету; дұрыс үйлестіру қабілеттерін, ептілігі мен жылдамдығын; зейінді, естуді, көруді, кеңістікті бағдарлауды, қимылдарды үйлестіруді, жүру және жүгіру арқылы тепе-теңдікті сақтау және дамыту; отанға сүйіспеншілікті тәрбиелеу.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.

Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Білім беру ұйымы : №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 28.11-02.12.2022

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p>"Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен).</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады).</p> <p>3.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып ""міне"" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>

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 (қолдарын жандарына жібереді).

Г. Кужагулова.

"Сызықты баспа" қимыл жаттығуы.

Мақсат-міндеттер: балаларды бір бағытта, жылжи отырып, екі аяқпен секіруге дағдыландыру.

Балалардың секіру жолы бойына көлденең сызықтар салынады немесе жіптер төселінеді.

Күрделенуі: сызықтардан уақытқа жылдам секіруге шақыру.

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 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 - қашқан топтағылардың біреуін ұстап алу. Ұсталған ойыншы сол топқа өтеді. Қайсы топ қарсы топтың ойыншысын көп қосып алса, сол топ жеңеді.

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 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 торғай ұшты!

	Ұшты - ұшты жылан ұшты!
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	<p>№1. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>Бір, екі ... секіреміз!</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларда сап түзеуден бір қатармен қайта тұру дағдыларын дамыту; балаларды түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; асықты дәлдеп лақтыруды үйрету.</p> <p>№2. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Бағытты өзгертіп жүгіреміз".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларда сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, аяқ-қол қимылдарын үйлестіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп, төрттағандап еңбектеу қабілетін пысықтау.</p> <p>№3. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Арқаннан екпінмен қарғу".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғуды үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p> <p>"Еңіс тақтайдың үстімен жүру".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Еңіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, тура жүруге, жердегі кедергі жолақтардан (жолақтар арақашықтығы 50 см) екі аяқпен екі аяқпен аттап, секіру және</p>

бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты бастарынан асыра лақтыруды үйрету.

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Қорбаңдаған аю".

Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп, саппен жүгіру дағдыларын дамыту; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп, төрттағандап еңбектеу қабілетін жетілдіру; балалардың бір бағытта бір-бірімен соқтығыспай жүру және жүгіру қабілеттерін бекіту.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

«Қарлығаш»

"Тепе-теңдікті сақтайық".

Мақсат-міндеттері. Балаларға қатарға екеуден тұруға; допты алысқа дәлдеп лақтыруды (3,5–6,5 м кем емес); сызықтардың арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүруді үйрету.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Ұйқыдағы аю".

Мақсат-міндеттері. Балаларды бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп, саппен жүгіруді үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп, төрттағандап еңбектеу қабілетін дамыту.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Секірейік, тоңбайық!"

Мақсат-міндеттері. Балаларға бір орында тұрып екі аяқпен бірге секіруді үйрету; секіру дағдыларына машықтандыру; бір орында тұрып секірудің техникасын жылдам меңгеруді

	<p>үйрету. Балаларды бір орында екі аяқпен бірге секіру жаттығуын ынтамен жасауға құлшындыру; дене, аяқ бұлшық еттерін дамыту; орнында түзу тұруды икемін дамыту; ұйымдастырылған іс-әрекетке қызығушылықтарын арттыру.</p> <p>№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>Мақсат-міндеттер. Жүру және жүгіру дағдыларын жетілдіру; лақтыра білуге, секіруге жаттықтыру; балалардың жыл мезгілдерінің таулары, оларды анықтай білу білімдерін бекіту; зейінін дамыту; балаларға қуаныш сезімін беру.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022-2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 05.12-09.12.2022ж

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">Жалпы дамытушы жаттығу</p> <p>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).</p> <p>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);</p> <p>3. Бастапқы қалып аяқты 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).</p> <p style="text-align: center;">(мәдени-гигиеналық дағдылар, дене шынықтыру)</p>

"Аю қалай жүгіреді?" қимылды ойыны

Педагог балаларды екі командаға бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін сапта бірінің 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.

"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.

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,

Жау, жау енді,

Мамық қар!

Қ. Мырзалиев

Педагог баланың әрқайсына мақта кесегін (мамығын), алақанына салатындай көлемде береді.

"Қорбаңдаған аю" қимылды ойыны.

Мақсат-міндеттер: балалардың бір бағытта бір-бірімен соқтығыспай жүру және жүгіру қабілеттерін бекіту.

Барысы: балалар бір қатарда, аю болатын бала қарама-қарсы жақта тұрады.

Балалар тапқақты айтып аюға қарай жүреді.

Балды жақсы көреді,

Аю деген жануар.

Қорбаңдап 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, екінші бала "аю" болып тағайындалады.

Тыныс алу жаттығуы:

Ку - қа - ре, ку - қа - ре – ку, ку - қа - ре - ку.

Табанды шынықтыру массаждары:

1. «Балапандар серуенге шықты» шик - шик - шик.
2. Табанға арналған денсаулық кілемшелерімен жүру.
3. Ілгекті жолмен жүру.
4. Тастардың үстерімен жүру.
5. Кірпі тікенектеріне ұқсас төсеніштермен жүру.
6. Табандар арқылы жүру.

"Белгіні тыңда" қимылды ойыны.

Мақсат-міндеттер: жүрудің әртүрлі түрлерін жаттықтыру.

Барысы: балалар қатар бойымен жүреді, педагогтің белгісі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, аяқтың ішкі дағымен, сыртқы жағымен жүреді.

Ұйымдастырылған
іс-әрекетке
дайындық

"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» Бір, екі ... секіреміз! Мақсат-міндеттері. Балаларда сап түзеуден бір қатармен қайта тұру дағдыларын дамыту; балаларды түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; асықты дәлдеп лақтыруды үйрету.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Бір, екі ... секіреміз!" (пысықтау). Мақсат-міндеттері. Балалардың сап түзеу, бір қатарға тұру дағдыларын дамыту; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру, асықты дәлдеп лақтыруды үйрету пысықтау үйрету.</p> <p>№3.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Арқаннан екпінмен қарғу". Мақсат-міндеттері. Балаларды арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғуды "Бір, екі ... секіреміз!" (пысықтау). Мақсат-міндеттері. Балалардың сап түзеу, бір қатарға тұру дағдыларын дамыту; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру, асықты дәлдеп лақтыруды үйрету пысықтау</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Төрт тағандап еңбектеу". Мақсат-міндеттері: балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тексеріп, қатарға тұрғызуға үйрету.</p> <p>№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Допты дәлдеп лақтыр".</p>
--	--

Мақсат-міндеттер. Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру; көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыруға үйрету.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Озаттар эстафеталары".

Мақсат-міндеттер: балаларды қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құруға үйрету.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

«Доп»

Мақсат-міндеттер. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен тез адымдап жүруге үйрету.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Тәуелсіз Қазақстан".

Мақсат-міндеттері. Балаларды биіктігі 10 см гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді үйрету; бір ізбен жүре отырып, кеңістікте дене тепе-теңдігін сақтаудың дағдыларын меңгерту.

Балалардың гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту жаттығуының техникасын дұрыс орындау икемділіктерін жетілдіру; дене, аяқ бұлшық еттерін дамыту; кеңістікте өз дене тепе-теңдігін сақтаудың дағдыларын қалыптастыру; тақырыпқа қызығушылықтарын арттыру.

	<p>№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Тез адымдап жүреміз".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту; көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру іскерліктерін жетілдіру.</p>
--	--

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

Білім беру ұйымы: №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 12.12-16.12.2022ж

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p style="text-align: center;">1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p style="text-align: center;">1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">1.2. Бастапқы қалып.</p> <p style="text-align: center;">1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">1.2. Бастапқы қалып.</p> <p style="text-align: center;">1.4. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p style="text-align: center;">2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп ""жаса"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p style="text-align: center;">3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп ""тербе"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p style="text-align: center;">4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p style="text-align: center;">4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>

"Көк жалау" қимылды ойыны

Мақсат-міндеттер. Намысшылдыққа, патриотизмге, ептілікке баулу.

Ойын шарты. Балаларды екі командаға бөліп, бір сызықты 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 қалмау керектігі ескертіледі. Балалар бұл ойынды алғашқы рет ойнап жатқандықтан әділ төреші педагогтің өзі болады.

«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 ұлпақар.

1, 2, 3, 4, 5

Ұлпақарлар үш! (алақандарындағы ұлпақарлаға үрлейді)

"Топ-топ басайық" ойыны.

Мақсат-міндеттер: балаларды мәтінде айтылған сөздерге сәйкес қимылдарды орындауға үйрету. Топ, топ, топ, топ басайық (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: "Токта!». Балалар баяулап, тоқтайды. Ойын қайталанады.

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!

"Кім епті?" қимылды ойыны

Ойын шарты. Педагог балаларды екі командаға бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін 3 м қашықтықта алға 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.

Ұйымдастырылған
іс-әрекетке
дайындық

"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Арқаннан тез қарғу"</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды заттардан аттап аяқ ұшымен жүру; оң және сол аяғын кезектестіріп секіру; кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеуге үйрету.</p> <p>№2. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Шеңбердегі қызықтар".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды қысқа секіртпемен секіруге (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру) үйрету.</p> <p>№3. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Биікке секіріп шығу".</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды алға қарай жылжып, допты екі қолмен лақтыруды және қайта қағып алуды (арақашықтығы 4–5 м); 20 см дейінгі биіктікке секіру; сап түзеуден кейін үш қатармен қайта тұруды; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p> <p>"Тепе-теңдікті сақтап жүру" .</p> <p>Мақсаты: қатарда келе жатып, педагогтің белгі беруі бойынша тоқтап, "фигуралар" жасау; жүру, шашырап жүру және жүгіру; сапта тұрып, 2,5 м қашықтыққа допты екі қолымен төменнен лақтыру, гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау) және гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаны бастарына қойып, екі қолдарын жанына жіберіп (немесе белде), тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.</p>
--	--

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Жайна елім менің!"

Мақсат-міндеттер. Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуын орындау; жүгіру кезінде балалардың бір-біріне соғылып қалмауы үшін арақашықтық сақтап жүгіруге жаттықтыру және бір бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдыларын жетілдіру.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Шырша ойыншығын қолға ұстап".

Мақсат-міндеттер: балаларды бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен); 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Тәуелсіз елім"

Мақсат-міндеттер. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүруге үйрету.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Тәуелсіз елім"

Мақсат-міндеттер. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүруге үйрету.

	<p>№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Мен - чемпион".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Білім беру ұйымы: №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 19.12-23.12.2022ж

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).</p> <ol style="list-style-type: none">1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.<ol style="list-style-type: none">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.<ol style="list-style-type: none">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.<ol style="list-style-type: none">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.<ol style="list-style-type: none">4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).

	<p>Тыныс алу жаттығулары "Түлкіні тап" ойыны. Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Бірінің артынан 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.</p> <p>"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 тақпақ айтады. – Ақ қоян-ау, ақ қоян! Орныңнан тұрсаңшы, Шашыңды тарасаңшы, Бетіңді жусаңшы, Әдемі көйлек киеңші. 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 қоян болады.</p> <p>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 лақтырады. Допты құлату саны ең аз болатын топ жеңіске жетеді.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Допты оң және сол қолмен жерге кезек-кезек ұрғылап, 5 м жерді жүріп өту". Мақсат-міндеттері. Балаларға допты оң және сол қолмен жерге кезек-кезек ұрғылап, 5 м жерді жүріп өту дағдысын үйрету.</p>

№2. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»

Допты оң және сол қолмен жерге кезек-кезек ұрғылап, 5 м жерді жүріп өту".

Мақсат-міндеттері. Балаларға допты оң және сол қолмен жерге кезек-кезек ұрғылап, 5 м жерді жүріп өту дағдысын үйрету.

№3. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»

"Биікке секіріп шығу" (пысықтау)

Мақсат-міндеттері. Балаларды алға қарай жылжып, допты екі қолмен лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); 20 см дейінгі биіктікке секіру; сап түзеуден кейін үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыруды пысықтау.

№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Жаңа жыл, жаңа нұр!"

Мақсат-міндеттер. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүру дағдысын қалыптастыру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіруге үйрету.

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу".

Мақсат-міндеттер: гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеу, гимнастикалық орындықтың үстімен баланың екі адымындай қашықтықтағы кубиктерден аттап, жүру және арақашықтықтары 40 см кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен секіру, допты қабырғаға лақтыру жаттығуларына үйрету.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Аяз-атамен ойындар жарысы".

Мақсат-міндеттер: балаларды қолын беліне қойып, екі жаққа айналуға; еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өтуге үйрету.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Қане, домалатайық!"

Мақсат-міндеттері. Балалардың допты қақпаның ішіне қарай домалату іскерліктерін пысықтау; кішкентай доптарды себепттерге жинау іскерліктерін дамыту; қыс мезгілінде болатын табиғи құбылыстар жайлы білімдерін толықтыру; шапшаңдыққа тәрбиелеу.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Қош келдің, Жаңа жыл!"

Мақсат-міндеттер. Балаларда белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру техникасын дамыту.

№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Қане, домалатайық!"

Мақсат-міндеттері. Балалардың допты қақпаның ішіне қарай домалату іскерліктерін пысықтау; кішкентай доптарды себепттерге жинау іскерліктерін дамыту; қыс мезгілінде болатын табиғи құбылыстар жайлы білімдерін толықтыру; шапшаңдыққа тәрбиелеу

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

Білім беру ұйымы: №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 26.12-30.12.2022ж

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">Жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p>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.</p> <p>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;</p> <p>3. Екі атластық таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.</p>

	<p>"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 есептеледі.</p> <p>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.</p> <p>"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 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.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы «Шарды үрлейміз» Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: бала шарды алып, алдымен қатты, сонан соң жаймен үрлейді.</p> <p>"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.</p>
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"

Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	№1. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Арқаннан тез қарғу" Мақсат-міндеттер: балаларды заттардан аттап аяқ ұшымен жүру; оң және сол аяғын кезектестіріп секіру; кедергілер
--	--

арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеуге үйрету.

№2. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»

"Екі тобықтың арасына допты қысып жүру".

Мақсат-міндеттері. Балаларға екі тобықтың арасына допты қысып жүруді үйрету.

№3. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»

"Аяз-атамен ойындар жарысы".

Мақсат-міндеттер: балаларды қолын беліне қойып, екі жаққа айналуға; еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өтуге үйрету.

№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Қалай сырғанайтынымызды көрсетейікші".

Мақсат-міндеттер. Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүруге үйрету; бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру дағдыларын қалыптастыру; сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру.

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Аяз-атамен ойындар жарысы".

Мақсат-міндеттер: балаларды қолын беліне қойып, екі жаққа айналуға; еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ

тақтайдан аттап өтуге үйрету.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Қысқы эстафеталар".

Мақсат-міндеттер: балаларды бір орында тұрып екі аяқпен секіруге үйрету.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Допты қолдан-қолға ауыстырып жүру" (пысықтау).

Мақсат-міндеттер: балаларда сызықтан аттап секіру; сап түзеуден кейін үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу; тұрған орнында айналу дағдыларын дамытуды жалғастыру; балаларға әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстырып, орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруді үйрету.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Қарға секірейік"

Мақсат-міндеттер. Балаларды гимнастикалық орындықта еңбектеп, одан секіріп түсуге үйрету, допты нысанаға домалату, бір-біріне соғылмай жүру және жүгіру жаттығулары; педагог сигналына әрекет ету қабілетін жетілдіру; төзімділікке, батылдыққа, тепе-теңдік пен көзбен мөлшерлей білу сезімдерін дамытуға үлес қосу.

№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Қыста дөңнен сырғанаймыз".

Мақсат-міндеттер. Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту; нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру іскерліктерін жетілдіру.

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

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022-2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 03.01-06.01.2022 -2023 оқу жылы.

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен).</p> <ol style="list-style-type: none">1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.<ol style="list-style-type: none">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.<ol style="list-style-type: none">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.<ol style="list-style-type: none">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.<ol style="list-style-type: none">4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).

	<p>"Қимылдарды қайталаймыз". Мақсат-міндеттер. Аталған ойынның тағы бір нұсқасы. Педагог қандай да бір қимылды көрсетеді, ал балалар біреуінен немесе екеуінен басқа барлық қимылдарды қайталайды. Мысалы, егер жүргізуші қолын жоғары көтерсе, балалар шапалақ ұруы керек; қолдары екі жаққа созылғанда, балалар аяқтарын тыпырлатады. Кім қателесе, сол жүргізуші атанады.</p> <p>"Стоп-кадр" пантомима жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларға жан-жануар, құстың қимылын көрсетуді және "стоп-кадр" белгісі бойынша қимылдап 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 қалуларың керек. Алдын-ала жұмыста балаларға түрлі жан-жануарды, құсты, жәндіктерді көрсетуге болады. Құралдары: әуенді қосу құралы, әуендер жинағы, фотоаппарат немесе смартфон.</p> <p>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.</p>
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"

Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звезд"Бір, екі ... секіреміз!" (пысықтау). Мақсат-міндеттері. Балалардың сап түзеу, бір қатарға тұру дағдыларын дамыту; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру, асықты дәлдеп лақтыруды үйрету пысықтау үйрету. очки»</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» "Арқаннан екпінмен қарғу".</p>
--	---

Мақсат-міндеттері. Балаларды арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғуды

"Бір, екі ... секіреміз!" (пысықтау).

Мақсат-міндеттері. Балалардың сап түзеу, бір қатарға тұру дағдыларын дамыту; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру, асықты дәлдеп лақтыруды үйрету пысықтау

№3. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын»

"Бір, екі ... секіреміз!" (пысықтау).

Мақсат-міндеттері. Балалардың сап түзеу, бір қатарға тұру дағдыларын дамыту; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру, асықты дәлдеп лақтыруды үйрету пысықтау үйрету.

№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

Төрт тағандап еңбектеу".

Мақсат-міндеттері: балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тексеріп, қатарға тұрғызуға үйрету.

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Допты дәлдеп лақтыр".

Мақсат-міндеттер. Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру; көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыруға үйрету.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Озаттар эстафеталары".

Мақсат-міндеттер: балаларды қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құруға үйрету.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

«Доп»

Мақсат-міндеттер. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен тез адымдап жүруге үйрету.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

«Доп»

	<p>Мақсат-міндеттер. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен тез адымдап жүруге үйрету.</p> <p>№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Төрт тағандап еңбектеу".</p> <p>Мақсат-міндеттері: балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тексеріп, қатарға тұрғызуға үйрету.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Білім беру ұйымы: №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 03.01-06.01.2022 -2023 оқу жылы.

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық

Таңғы жаттығу

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 ұлпақар.

1, 2, 3,4, 5

Ұлпақарлар ұш! (алақандарындағы ұлпақарлаға үрлейді)

"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны

Ойынның мақсат-міндеттер: балаларды ойынның шартын бұзбай ойнауға, белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасауға дағдыландыру; зейіндерін, байқағыштықтарын және жүгіру дағдыларын дамыту.

Ойынның шарты: жерді шеңбермен 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, педагог жаңа мысықты таңдайды. Ұсталған торғайлар басқа ойынаушыларға қосылады. Ойын 4-5 рет қайталады.

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 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.

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.

Мақсат-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.

Оң қолдың сұқ саусағымен оң 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.

Мақсаты: балаларды тыныс алу бұлшық еттерін, жоғарғы және мұрын қуыстарындағы тыныс алу жолдарын шынықтыра білу қабілеттерін дамыту.

Бастапқы қалып - отырып, тұрып, денені тұзу, бос ұстау.

Оң қолдың сұқ саусағымен оң 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).

Ұйымдастырылған
іс-әрекетке
дайындық

"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» "Екі тобық арасына доп қысып алып жүруді пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды екі тобық арасына доп қысып алып жүруге үйрету.</p> <p>№2. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» "3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалату" Мақсат-міндеттер: балаларды 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалатуға үйрету.</p> <p>№3. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» Доппен жаттығулар Мақсат-міндеттер: балаларды тізені жоғары көтере отырып секіргіштен аттау арқылы жүру; 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыруға үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Жыланша жорғалау". Мақсат-міндеттер: бір жағы 20-30 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүруге үйрету.</p> <p>№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Қар үстіндегі жолдар". Мақсат-міндеттер: балаларды допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алуға үйрету.</p> <p>№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Қар атысайық". Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүруге; көлденең орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету.</p> <p>№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған» "Ақшақарлар билейді". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру; бір жағы</p>
--	--

	<p>20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету.</p> <p>№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған» "Қыста қандай ғажап". Мақсат-міндеттер. Бір орында тұрып, қос аяқпен ұзындыққа секіру іскерліктерін қорытындылау; балаларды ұзындыққа секіру техникасы дағдыларын бекіту; қос аяқпен секіру кезінде дене тепе-теңдігін сақтауға дағдыландыру; ұйымдастырылған іс-әрекетінде өткен жалпы дамыту және негізгі қимыл жаттығуларын пысықтау.</p> <p>№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған» "Қыста қандай ғажап". Мақсат-міндеттер. Бір орында тұрып, қос аяқпен ұзындыққа секіру іскерліктерін қорытындылау; балаларды ұзындыққа секіру техникасы дағдыларын бекіту; қос аяқпен секіру кезінде дене тепе-теңдігін сақтауға дағдыландыру; ұйымдастырылған іс-әрекетінде өткен жалпы дамыту және негізгі қимыл жаттығуларын пысықтау.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Білім беру ұйымы: №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 09.01-13.01.2023 оқу жылы.

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық

Таңғы жаттығу

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.

– 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.

Аңшылар мен қояндар" қимыл-қозғалыс ойыны.

Мақсат-міндеттері. Балаларды ойын шартын бұзбай ойнауға дағдыландыру; мергендікке, дәлдікке, шапшаңдыққа, жылдамдыққа, қимылдардың үйлестіре білуге бейімдеу; ұйымшылдыққа 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 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 тигізуге тырысады. "Қояндар" бір-біріне соғылмай, өз орындарына жылдам қашуға тырысады.

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 көтересіңдер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.

"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.

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?

	<p>- Иә, қар ұшып кетті. - Ұзақ уақыт қалықтар, Жау, жау енді, Мамық қар! Қ. Мырзалиев Педагог баланың әрқайсына мақта кесегін (мамығын), алақанына салатындай көлемде береді. Жаттығуды ұзаққа созу қажет емес.</p>
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» "Доппен эстафеталар" Мақсат-міндеттер: балаларды құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өтуге үйрету.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» "Бөрене үстімен төрт тағандап еңбектеу" Мақсат-міндеттер: балаларды бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрт тағандап еңбектеуге үйрету.</p> <p>№3.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» "Бөрене үстімен төрт тағандап еңбектеу" Мақсат-міндеттер: балаларды бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрт тағандап еңбектеуге үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Аңдардан ептіміз". Мақсат-міндеттер: ұйымдастырылған іс-әрекетінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.</p> <p>№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Аю ұйықтағанды жақсы көреді". Мақсат-міндеттер. Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру; әртүрлі бағыттарда жүгіру дағдыларын дамыту; доғаның астымен өрмелеуге үйрету; өрмелеу кезінде епті, жылдам болуға тәрбиелеу</p>
--	---

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Аңдар туралы ойындар".

Мақсат-міндеттер: балаларды екеуден аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүру; гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеуге үйрету.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Маубас аю".

Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; допты алысқа лақтыруда бастапқы тұру қалпын қабылдауға үйрету.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Жануарлар қалай қыстайды?"

Мақсат-міндеттер. Балаларда допты алысқа лақтыруда бастапқы тұрған қалыпты қабылдау және бөрененің үстімен тез адымдап жүру техникаларын бекіту; оқу қызметін пысықтау.

№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Қай аңның ізі?"

Мақсат-міндеттер. Балаларды түзу жолмен және екі жолдың арасымен түзу жүру іскерліктерін дамыту; жұп болып орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасауда ептіліктерін дамыту; екі топқа бөліп, еңіс тақтайдың үстімен белгіленген межеге дейін жоғары және төмен аю сияқты жүру; ұйымдастырылған іс-әрекетін пысықтау.

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

Білім беру ұйымы: №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 16.01-20.01.2023 оқу жылы.

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <ol style="list-style-type: none">1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.<ol style="list-style-type: none">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.<ol style="list-style-type: none">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.<ol style="list-style-type: none">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.<ol style="list-style-type: none">4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).

	<p>Негізгі қимыл жаттығулары</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>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.</p> <p>"Жылан тәрізді болайық" қимылды ойыны.</p> <p>Мақсат-міндеттер. Сылдырмаққа дейін еңбектеп баруды үйрету.</p> <p>Әр бала орындықта отырады. Балалардан 3-4 м жердегі сылдырмақ жатады. Есімі аталған бала педагог белгілеген жерге дейін жорғалап (еңбектеп) баруы керек. Сылдырмақты қолына алып, бір-екі рет сылдырлатады да, қайтып орнына келеді.</p> <p>"Ұшты-ұшты" дидактикалық ойыны.</p> <p>Мақсат-міндеттер: есту зейінін дамыту.</p> <p>Міндеттері: балаларды ұшатын және ұшпайтын заттарды тануға үйрету. Зейінді, есте сақтауды, сөйлеуді және логикалық ойлауды дамыту.</p> <p>Құстарға деген құрмет сезімін тәрбиелеу.</p> <p>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.</p> <p>"Мысық пен тышқан" қимыл-қозғалыс ойыны.</p> <p>Мақсат-міндеттері. Балаларды ойын шартына сай ойнауға, рөлді дәл атқаруға бейімдеу; зеректікке, шапшаңдыққа, жылдамдыққа, жылдам жүгіруге машықтандыру; шыдамдылыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p> <p>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:</p> <p>"Мысығымыз момақан, Жүреді аулада аңдамай. Тышқан көрсе - бас салады! Кім тышқанды құтқарады?"</p> <p>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.</p> <p>"Допты қуалап ұста!" қимылды ойыны.</p> <p>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 балалар өз орындарына барады. Тапсырманы әр бала 2-3 реттен орындайды.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» "Еңбектеу жаттығуларын пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру; қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеуге үйрету.</p> <p>№2. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» "Кедергілерді асу жаттығулары" Мақсат-міндеттер: балаларды доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіруге үйрету.</p> <p>№3. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» "Кедергілерді асу жаттығулары" Мақсат-міндеттер: балаларды доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіруге үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Құстардай қайраттымыз". Мақсат-міндеттер: ұйымдастырылған іс-әрекетінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, құстардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.</p> <p>№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Біз құстарды аялаймыз!" Мақсат-міндеттер. Балаларда тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу техникаларын жетілдіру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларына үйрету.</p> <p>№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p>
--	--

	<p>"Қамқоршылар тобы".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды допты еденге ұруға; допты жоғары лақтыруға үйрету.</p> <p>№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Суықторғай".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру.</p> <p>№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Құстарға жем шашайық".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын дамыту.</p> <p>№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Құстарға жем шашайық".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын дамыту.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.

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

Білім беру ұйымы: №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 23.01-27.01.2023 оқу жылы.

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық

Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен).</p> <p style="text-align: center;">1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып ""міне"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p style="text-align: center;">4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>
---------------	---

	<p>Балалардың деңсаулығының нығаюына ықпал ету, күнделікті дене шынықтыру жаттығуларын жасау әдебін тәрбиелеу.</p> <p>Кешенді жаттығу.</p> <p>Сағаттың тіліндей Иліп оңға бір, Сағаттың тіліндей Иліп солға бір, Оң аяқ, сол аяқ Жаттығу оңай-ақ.</p> <p>"Баскетбол" қимылды ойыны.</p> <p>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 2-3 айналымды құрайды.</p> <p>"Қарды ұшырайық" тыныс алу жаттығуы (мақтаны қолдану).</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалардың тыныс алу жүйесін дамыту; қардың қасиеті жөнінде алғашқы ұғымдарды қалыптастыру; жасалып жатқан жаттығудан жағымды әсер алуға баулу.</p> <p>Алғашында педагог балаларға жаттығуды жасау үлгісін көрсетеді: мақта мамығын алақанға қойып, үздіксіз үрлейді.</p> <p>- Балалар, мамық қарды ұшырайықшы. Мен алақанымды ашып, оған үздіксіз үрлеймін.</p>
--	---

	<p>- Қарға не болды? - Иә, қар ұшып кетті. - Ұзақ уақыт қалықтар, Жау, жау енді, Мамық қар! Қ. Мырзалиев</p> <p>Педагог баланың әрқайсына мақта кесегін (мамығын), алақанына салатындай көлемде береді. Жаттығуды ұзаққа созудың қажеті жоқ.</p> <p>"Ұстап үлгер" қимылды ойыны.</p> <p>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, ол допты сәтсіз лақтырған ойыншымен ауысады. Ояныңдар, тұрыңдар! Мұнда мойын бұрыңдар, Жаттығулар жасайық, Терезені ашайық. Таза ауа пайдалы, Қане, биге басайық. Шынықса жас денеміз, Жылдам өсе береміз.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» "Кедергілерді өту эстафеталары" Мақсат-міндеттер: балаларды орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыруға үйрету.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» "Кедергі заттар арасымен допты домалату". Мақсат-міндеттер: балаларды кедергі заттар арасымен іші толтырылған допты домалатуға үйрету</p> <p>№3.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» "Кедергі заттар арасымен допты домалату". Мақсат-міндеттер: балаларды кедергі заттар арасымен іші толтырылған допты домалатуға үйрету</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Допты екі қолымен лақтыру". Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіруге дағдыландыру; педагогтің белгі беруі бойынша 1,5 мин қалыпты жағдайда жүгіруге үйрету.</p> <p>№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Сырғанаймыз шанамен". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету.</p> <p>№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Доппен ойындар". Мақсат-міндеттер: балаларды сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұруға; допты екі қолымен басынан асыра</p>
--	---

	<p>лақтыруға үйрету.</p> <p>№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Домаланған кірпі".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 1,5 м қашықтықта допты қақпа (ені 50 см) арқылы домалатуға үйрету; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жүру дағдысын жетілдіру.</p> <p>№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Допты қақпа арқылы домалатамыз".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда тізені биікке көтере отырып жүруге; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыруға үйрету; қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Допты қақпа арқылы домалатамыз".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда тізені биікке көтере отырып жүруге; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыруға үйрету; қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.

Ұйымдастыру
шылық сәттері

Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Білім беру ұйымы: №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 30.01-03.02.2023 оқу жылы.

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық

Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен).</p> <p style="text-align: center;">1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып ""міне"" деген сөзді айтады.</p> <p style="text-align: center;">3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p style="text-align: center;">4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>
---------------	---

	<p>Балалардың деңсаулығының нығаюына ықпал ету, күнделікті дене шынықтыру жаттығуларын жасау әдебін тәрбиелеу.</p> <p>Кешенді жаттығу.</p> <p>Сағаттың тіліндей Иіліп оңға бір, Сағаттың тіліндей Иіліп солға бір, Оң аяқ, сол аяқ Жаттығу оңай-ақ.</p> <p>"Баскетбол" қимылды ойыны.</p> <p>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 2-3 айналымды құрайды.</p> <p>"Қарды ұшырайық" тыныс алу жаттығуы (мақтаны қолдану).</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалардың тыныс алу жүйесін дамыту; қардың қасиеті жөнінде алғашқы ұғымдарды қалыптастыру; жасалып жатқан жаттығудан жағымды әсер алуға баулу.</p> <p>Алғашында педагог балаларға жаттығуды жасау үлгісін көрсетеді: мақта мамығын алақанға қойып, үздіксіз үрлейді.</p> <p>- Балалар, мамық қарды ұшырайықшы. Мен алақанымды ашып, оған үздіксіз үрлеймін.</p>
--	---

	<p>- Қарға не болды? - Иә, қар ұшып кетті. - Ұзақ уақыт қалықтар, Жау, жау енді, Мамық қар! Қ. Мырзалиев</p> <p>Педагог баланың әрқайсына мақта кесегін (мамығын), алақанына салатындай көлемде береді. Жаттығуды ұзаққа созудың қажеті жоқ.</p> <p>"Ұстап үлгер" қимылды ойыны.</p> <p>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, ол допты сәтсіз лақтырған ойыншымен ауысады. Ояныңдар, тұрыңдар! Мұнда мойын бұрыңдар, Жаттығулар жасайық, Терезені ашайық. Таза ауа пайдалы, Қане, биге басайық. Шынықса жас денеміз, Жылдам өсе береміз.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» "Кедергілерді өту эстафеталары" Мақсат-міндеттер: балаларды орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыруға үйрету.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» "Кедергі заттар арасымен допты домалату". Мақсат-міндеттер: балаларды кедергі заттар арасымен іші толтырылған допты домалатуға үйрету</p> <p>№3.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» "Кедергі заттар арасымен допты домалату". Мақсат-міндеттер: балаларды кедергі заттар арасымен іші толтырылған допты домалатуға үйрету</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Допты екі қолымен лақтыру". Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіруге дағдыландыру; педагогтің белгі беруі бойынша 1,5 мин қалыпты жағдайда жүгіруге үйрету.</p> <p>№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Сырғанаймыз шанамен". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету.</p> <p>№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Доппен ойындар". Мақсат-міндеттер: балаларды сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұруға; допты екі қолымен басынан асыра</p>
--	---

	<p>лақтыруға үйрету.</p> <p>№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Домаланған кірпі".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 1,5 м қашықтықта допты қақпа (ені 50 см) арқылы домалатуға үйрету; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жүру дағдысын жетілдіру.</p> <p>№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Допты қақпа арқылы домалатамыз".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда тізені биікке көтере отырып жүруге; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыруға үйрету; қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Допты қақпа арқылы домалатамыз".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда тізені биікке көтере отырып жүруге; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыруға үйрету; қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.

Ұйымдастыру
шылық сәттері

Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022-2023оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 06.02-10.02.2023ж оқу жылы.

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық

Таңғы жаттығу

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).

	<p>Кешенді жаттығу. Балалардың денсаулығын нығайтуға ықпал ету, күнделікті жаттығу әдетін қалыптастыру. Ал, балалар, тұрайық, Алақанды ұрайық. Оңға қарай иіліп, Солға қарай иіліп, Бір отырып, бір тұрып, Бойымызды созайық. Белімізді жазайық.</p> <p>Тыныс алу, релаксация, сөйлеу артикуляциялық жаттығулары, ойын массажы элементтерімен таңғы жаттығулар. Тобымызда күн сайын, Жаттығу орындайық. Тәртіп бойынша ғана, Жаттығу орындалады: Барлығымыз отырып, Барлығымыз тұрамыз. Оңға - солға бас бұрып, Керіліп, айналамыз. Бір - біріңе жымыып, Күлімсіреп қараңдар! Ешқашан қабақ түйіп, Достарға қарамаңдар! Тусипжанова-Шагирова А.</p> <p>"Допты домалату" аз қимылды ойыны. Педагог балалармен бір сызықтың бойында тұрады. Сызықтан 1-1,5 м қашықтықта арқан тартылады. Арқанға түрлі суреттері бар тақтайшалар бекітіледі, олардың арасындағы қашықтық 20-30 см құрайды. Педагог балалармен қандай тақтайшаларды қағып түсіретінін келіседі. Ойын барлық тақтайшалар құлатылғанға дейін жалғасады.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы Педагог балаларға қағаздан жасалған зырылаудық таратып береді. Балалар зырылдауыққа үрлеу арқылы тыныс алу жаттығуын жасайды.</p> <p>"Кім тез жүгіреді?" қимылды ойыны Педагог балаларды екі командаға бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін бастарын төмен түсірмей, аяқтары 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.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>Түрлі биіктіктегі заттардан қос аяқтап секіру"</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды түрлі биіктік деңгейдегі заттар арқылы қос аяқтап секіруге үйрету.</p> <p>№2. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Кедергі заттар арасымен допты домалату".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды кедергі заттар арасымен іші толтырылған допты домалатуға үйрету</p> <p>№3. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Заттар үстіне және олардан жерге секіру эстафеталары"</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алуға үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p> <p>"Доғадан өрмелеу".</p> <p>Мақсат-міндеттер: бір орыннан (қашықтығы 50 см) ұзындыққа секіру (8-10 рет); 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүру (2-3 рет) және топпен қолын жерге тигізбей доғадан (биіктігі 40 см) өрмелеп (2-3 рет) өтуге жаттықтыру.</p> <p>№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p> <p>"Солдат болам кезінде".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда әртүрлі бағыттарда жүгіру дағдысын қалыптастыру; тура нысанға оң қолмен тік нысанаға көздеп лақтыруға үйрету; дене шынықтыру жабдықтары мен құралдарын пайдалану қызығушылықтарын арттыру.</p>
--	---

	<p>№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p> <p>"Мықтылар жарысы".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды аяқты бірге қойып секіру; допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыруға үйрету.</p> <p>№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Ұшқыш болам самғайтын".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсуге үйрету.</p> <p>№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Біз мықты боламыз".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту іскерліктерін қорытындылау; гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүріп өтіп және сол жүріп өткен гимнастикалық орындықтың шетіне келгенде қос аяқпен секіру; балалардың спортқа деген қызығушылықтарын ояту; оқу қызметін пысықтау.</p> <p>№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Аэродром".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдыларын жетілдіру; үлкен допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.

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

Білім беру ұйымы: №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 13.02-17.02.2023 оқу жылы.

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">Жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p>1.Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау;</p> <p style="padding-left: 40px;">1–1 жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау);</p> <p style="padding-left: 80px;">1–2 бастапқы қалыпқа келу.</p> <p style="padding-left: 40px;">2. Бастапқы қалып: тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау;</p> <p>2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау);</p> <p style="padding-left: 80px;">2–2 бастапқы қалыпқа келу;</p> <p>3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.</p>

Кешенді жаттығулар

Бойды сергек тік ұста,
Емін-еркін тыныста.
Оң қолыңды соз алға,
Қол ұшына қара да,
Үшбұрыш сыз ауада,
Сол қол босқа тұрмасын,
Шеңбер жасап тынбасын.

"Кеглиді соқ" қимылды ойыны.

Мақсат-міндеттер : балалардың спорттық ойынға деген қызығушылығын арттыру; ойынды жарыса ойнау арқылы жылдамдыққа баулу; спорттық 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.

Қимыл-қозғалыс ойыны: "Менің көңілді добым..."

Мақсаты: балаларды екі аяқпен секіруді үйрету, мәтінді мұқият тыңдау және мәтіннің соңғы сөз айтылған кезде ғана допты қуалау керек.

Тыныс алу жаттығуы.

Қимылды жаттығу. "Пингвиндер ұқсап жүрейік".

- Пингвиндер ұқсап жүрейік,

Оңға-солға теңселейік:

Топ-топ-топ, топ-топ-топ,

Оңға-солға теңселейік.

Ал енді, пингвиндер, тоқта!

Қане, жиналыңдар сапқа!

Бір-бірімізден қалмаймыз,

Сапта жүріп, ай, жараймыз!

Д. Ахметова

"Қатарға тұрып билейік" жаттығуы.

Мақсат-міндеттер: балаларды жаттығу барысында ырғаққа сай қозғалып, сөздерді бірге айта жүріп, айтылған дене мүшелерін 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,

	<p>Бұлғап, төмен түсірейік. Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Аяқты кезек көтеріп, Маршпен шапалақтап жүрейік. Д. Ахметова.</p>
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Гимнастикалық сатыда әртүрлі тәсілмен өрмелеу" Мақсат-міндеттер: балаларды гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеуге үйрету.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Қалай өрмелей аласыңдар?" Мақсат-міндеттер: балаларды 3-4 доғаның астынан еңбектеп өтуге үйрету.</p> <p>№3.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Қалай өрмелей аласыңдар?" (пысықтау) Мақсат-міндеттер: балаларды 3-4 доғаның астынан еңбектеп өтуге үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Велотренажер". "Велосипед". Мақсат-міндеттер: құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан оң қолымен (иық тұсынан) тік ұстап, нысанаға лақтыру (5-6 рет); биіктігі 40 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту (2-3 рет) және биіктігі 40 см арқаннан аттап жүруге (2-3 рет), велотренажер "Велосипедпен" жаттықтыру</p> <p>№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Велосипедтер зырылдайды". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру; көлденең қойылған нысанаға затты лақтыруды үйрету; балаларды зерек</p>
--	---

болуға және бір-біріне қажетіне қарай көмек беруге үйрету.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Аяқпен жасалатын қимылдардың түрлері".

Мақсат-міндеттер: балаларды ұсақ және алшақ адыммен жүру дағдыларын қалыптастыру; табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеуге үйрету

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Үш аяқты тұлпарым (велосипед)".

Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып, қуып жетуге үйрету; қойылған заттардың арасынан "жылан" жүріспен жүруге жаттықтыру.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

Пингвин ұқсап жүрейік".

Мақсат-міндеттер. Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалауларды ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және қалыпқа түсу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату іскерліктерін қайталау; допты қарама-қарсы отырып, бір-біріне домалату іскерліктерін жетілдіре отырып, оқу қызметін пысықтау.

№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

	<p>"Қоянға шынығуға көмектесейік"</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалардың гимнастикалық қабырғаға көтеріле білуін, массаж жолдарымен жүру қабілетін бекіту; тепе-теңдік сезімін дамыту, белгілі бір бағытта жүгіруді жүзеге асыру, сигналға жауап беру қабілеті; мақсатқа жету барысында қиындықтарды жеңуге үйрету; балаларды ойын сюжетімен таныстыру үшін ертегі кейіпкерін пайдалану; балаларды өз денсаулығын күтуге дағдыландыру.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Білім беру ұйымы: №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 20.02-24.02.2023 оқу жылы.

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық

Таңғы жаттығу

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 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.

"Допты қуып жет" қимылды ойыны

Ойын басталмас бұрын педагог:

- Балалар, бүгін 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.

"Жалауға қарай жүгір" қимылды ойын.

Балалар тәрбиешіге қарама-қарсы 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 жалауды көтеріп жүреді, басқа балалар соңынан еріп жүреді. Ойын басынан қайталана береді.

Дидактикалық ойын "Дұрыс, дұрыс емес".

Мақсат-міндеттер: зейінді, есте сақтауды дамыту.

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 жуудың қажеті жоқ. (балалар аяқпен топылдатады).

Қыста әрқашан қар жауады. (балалар шапалақтайды және аяқпен топылдатады).

"Дәрумендер" жаттығуы.

Мақсат-міндеттер: балалардың дене мүшелерін жетілдіру; ырғаққа сай 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. (Қолды жоғары көтеріп, отыру)

	Барлығын жинаймыз, Себетке саламыз. (Қол шапалақтау)
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Кедергілердің арасынан фитболды домалату"</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды кедергі заттар арасымен фитбол домалатуға үйрету.</p> <p>№2. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Фитболмен ойнайық"</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды бағытсыз ирелеңдеп жүгіру; жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүруге үйрету.</p> <p>№3. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Бұлттар секілді қалықтаймыз"</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүруге үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p> <p>"Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу".</p> <p>Мақсат-міндеттер: гимнастикалық қабырғамен әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке тақтайшаға дейін өрмелеп, қайта түсу (2 рет өрмелеу); гимнастикалық орындықтың үстімен қолды белге қойып, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың ұшына қойып, жүру (2-3 рет) және 6 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру (2-3 рет), 8 м қашықтықта жүріп келе жатып, допты (баскетбол вариантындағы үлкен диаметрдегі доп) соғуға жаттықтыру.</p> <p>№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p>
--	---

"Шынықсақ - шымыр боламыз".

Мақсат-міндеттер. Балаларда отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету және екінші 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру техникаларын дамыту; спорт және денсаулық туралы білімдерін толықтыра отырып, спортпен шұғылдануға ынталандыру.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Қанатпен тарту ойыны".

Мақсат-міндеттер: балаларды қатарға бір-бірден сапқа тұру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; таяқтың астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Салауатты өмір".

Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жетуге үйрету.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Қоян қалай секіреді?"

Мақсат-міндеттер. Балаларды қос аяқпен секіру іскерліктерін бекіту; жануарлардың жүрісін көрсету қабілеттерін дамыту; ұйымдастырылған іс-әрекетті пысытау.

	<p>№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Көңілді қаздар"</p> <p>Мақсат-міндеттер. Педагог тапсырмаларын орындай отырып, бағанда бір-бірден жүру және жүгіруге жаттықтыру, жаттығуларды музыкамен орындау дағдыларын бекіту, балаларды орындық үстімен жүруге, тепе-теңдікті сақтауға, аяқ үшін ақырын қонуға, дөңгелектен дөңгелекке секіруге, бағдар арасындағы «жыланша» жүруге үйрету.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Білім беру ұйымы: №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 27.02-03.03.2023 оқу жылы.

Күн тәртiбi	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық

Таңғы жаттығу

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).

	<p>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 береді. Ұсталған ойыншы көпшілік ұйғарымымен ортада тұрып өнер көрсетеді. Одан кейін ойын жүргізуші ауыстырылады. Ойын ойнап болған соң балалар шеңбер жасап тұрады.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойындары: "Қарғалар мен торғайлар", "Мұқият бол". Мақсат-міндеттер. Жан-жаққа шашырап жүгіруді, кеңістікті бағдарлауды дамыту.</p> <p>Қимылды ойын. «Домалақты жерге түсіріп алма». Берілген дыбыс бойынша қасықты қолына алады. Қасыққа кішкентай домалақ шарды салып түсірмей берілген жерге жеткізу, ептілікке баулу.</p> <p>Ұлттық ойын. Ақсүйек Ең алдымен, ойнаушылар өзара келісіп, жеңген топ үшін жүлде 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 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.</p> <p>"Ритмикалық ойын. "Би билеген баламыз". Мақсат-міндеттер. Балаларды әуеннің ырғағына сай қимылдап, тақпақ сөздерін айтуға ынталандыру; түйсікті, эмоциялық сфераны дамыту.</p> <p>- Жаттығу жасап көреміз, (адымдау) Қолды көкке көтереміз, (қолдар жоғары) Түсіріп белге төмен, (қол белде) Еңкейеміз, еңкейеміз. (оң-сол жаққа еңкею)</p> <p>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)</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Шелек ұстап жүгіру"</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды су құйылған шелекті екі қолына ұстап жүгіруге үйрету.</p> <p>№2. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Кегльдер арасымен төрт тағандап еңбектеу"</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіруге үйрету.</p> <p>№3. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Кегльдер арасымен төрт тағандап еңбектеу" (пысықтау)</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіруге үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p> <p>"Арқан үстімен адымдап жүру".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүру және жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысуға дағдыландыру; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіруге үйрету.</p> <p>№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p> <p>"Қайратты боламыз".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту; тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеу және бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен</p>
--	--

түсу жаттығуларын жасаудғы дағдыларын дамыту.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Түрлі жолдармен жүре аламыз".

Мақсат-міндеттер: балаларды заттарды алысқа дәлдеп оң қолымен лақтыруға (3,5-6,5 метрден кем емес) үйрету.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Қарлығаштай қайратты".

Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қиғаш тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеуге үйрету.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Құстар әлемінде".

Мақсат-міндеттер. Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен жүру іскерліктерін қайталау; гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру; көктем мезгілі, құстар туралы білімдерін кеңейту; оқу қызметін қайталау.

№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Биік секіреміз".

Мақсат-міндеттер. Балаларда бір-бірден, шеңберге қайта тұру, саптағы өз орнын табу; екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеуге үйрету; дене жаттығуларына қызығушылықтарын дамыту.

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

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022-2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы: №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 06.03-10.03.2023ж.

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық

Таңғы жаттығу

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 қалыптастыру.

"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» 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.

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 адым,

Артқа қарай бір адым.

Қос аяқтап топ – топ,

Алақанды соқ – соқ.

Ұлттық ойыны. Сиқырлы 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. Ойынның

	<p>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 саны көп болса, ойын қызықты өтеді.</p>
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Қамшы ұстап шоқырақтап жүру" Мақсат-міндеттер: балаларды қамшы ұстап шоқырақтап жүруге және аттай шоқырақтап жүрген кезде ұсақ заттар (қолорамалға түйілген тиындар) алып жүруге үйрету.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Кегльдер арасымен төрт тағандап еңбектеу" Мақсат-міндеттер: балаларды бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіруге үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Қапшаларды нысанаға лақтыру". Мақсат-міндеттер: педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кубиктердің арасымен шашырап жүру және жүгіруге үйрету.</p> <p>№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Көктемгі жылғалар". Мақсат-міндеттер. Балаларды доғаның астымен өрмелеуге; тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүруге үйрету; балаларды жануарлардың қимылдарына еліктеп, қимыл ойындарын ойнауға қызығушылықтарын ояту.</p> <p>№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған» "Таза бұлақ". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеуге үйрету.</p> <p>№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған» "Таза бұлақтай таза болайық!"</p>
--	---

	Мақсат-міндеттер. Балаларды гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеуге; тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтауға үйрету; 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеу дағдыларын пысықтау.
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Білім беру ұйымы: №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 13.03-17.03.2023ж.

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен).</p> <p style="text-align: center;">1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p style="text-align: center;">1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады.</p> <p style="text-align: center;">1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p style="text-align: center;">2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p style="text-align: center;">2.2. Бастапқы қалып.</p> <p style="text-align: center;">2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p style="text-align: center;">2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жақта.</p> <p style="text-align: center;">3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p style="text-align: center;">3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p style="text-align: center;">4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p style="text-align: center;">4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p style="text-align: center;">4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>

Ұлттық ойын. Киіз үй

Ортаға арқалығына орамал ілінген төрт орындық қойылады. Балалар орындықты айнала жүгіріп, нұсқаушының дабылы бойынша «киіз үй» құрады: орамалдың бұрышынан ұстап жоғары көтереді."

"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 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.

Ұлттық ойын. Білектесу.

Бір столдың шетіне қарама-қарсы отырған екі бала оң қолдарының шынтағын столға тіреп қояды да, бірінің қолын бірі алақандастыра мықтап ұстайды. 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.

Қимылды ойын: «Қармақ».

Балалар шеңбер бойымен тұрады. Ортада тәрбиеші. Оның қолында «қармақ» (скакалка) қармақты төменнен айналдырады, ал балалар «қармаққа» түсіп қалмау үшін орында тұрып жоғары секіреді. Кімге қармақ тиіп кетсе, сол ойыннан шығады.

"Хан талапай" ұлттық қимыл-қозғалыс ойыны.

Мақсат-міндеттер: балаларды жылдамдыққа, шапшаңдыққа баулу. Ойынға қызығушылығын арттыру.

Ойынның шарты:

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 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

"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Биікке ілінген затқа секіріп қол тигізу" Мақсат-міндеттер: балаларды 25 см биікке ілінген затқа (таспаға) жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізуге үйрету.</p> <p>№2. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Жүгіріп келіп жоғары секіру" Мақсат-міндеттер: балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, жүруге үйрету.</p> <p>№3. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Жүгіріп келіп жоғары секіру" (пысықтау) Мақсат-міндеттер: балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, жүруге үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Футбол ойыны". Мақсат-міндеттер: балаларды доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету.</p> <p>№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Наурыз құтты болсын!" Мақсат-міндеттер. Балаларда тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын жетілдіру</p>
--	--

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Аю сияқты алақан мен табанды тіреп еңбектеу".

Мақсат-міндеттер: балаларды бубеннің жиі дыбысына қысқа, кібірттік адымдарды жасауға және бубеннің сирек дыбысына кең адымдарды жасауға үйрету.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Футбол ойыны".

Мақсат-міндеттер: балаларды доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Наурыз келді, алақай!"

Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; шеңбер бойымен бір-бірінің қолынан ұстап жүгіруге үйрету; 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеуге үйрету.

№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Наурыз мерекесі келді".

Мақсат-міндеттер. Балаларда көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету; бір орыннан ұзындыққа секіру дағдыларын дамыту; негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту; құм салынған қапшықшаны оң және сол қолымен алысқа лақтыру дағдыларын дамыту.

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

Білім беру ұйымы: №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 20.03-24.03.2023ж.

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде</p> <p>1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады;</p> <p>1.2 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады;</p> <p>1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p> <p>2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді;</p> <p>2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде</p> <p>3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді;</p> <p>3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде</p> <p>4.1 - доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа).</p> <p>4.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).</p>

	<p>Қимыл-қозғалыс ойындары: "Кім жылдам?", "Әрі қарай және одан жоғары". Мақсат-міндеттер. Жүгіру кезінде жаттығу, жылдамдықты дамыту; кедергіден оңай өтуге үйретуді жалғастыру.</p> <p>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 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.</p> <p>"Кім спортшы?" жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды денсаулықты сақтау қағидаларына баулу; мәтінді ырғаққа сай айта жүріп, қимылдарды орындауға машықтандыру. Кім спортшы? Тек алға! (Орында 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 адымдау) Бізде бәрі тамаша! Спортшы болсаң, шаршама! (Қол шапалақтау) Аударған А. Кокенова.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Гимнастикалық бөрене үстінде жаттығу жасау" Мақсат-міндеттер: балаларды гимнастикалық бөрене үстінде тепе-теңдік сақтай отырып жаттығу жасауға үйрету.</p> <p>№2. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Денеміздің тепе-теңдігін сақтайық". Мақсат-міндеттер: балаларды жүруді секірумен кезектестіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысуға үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Кімді мерген деп санаймыз?" Мақсат-міндеттер: балаларды жұппен түрлі бағытта жүгіру; заттарды алысқа дәлдеп сол қолмен лақтыруға (3,5–6,5 метрден кем емес) үйрету.</p> <p>№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Айгөлек, би билейміз дөңгелеп!" Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; жіптен жанымен аттап секіруге үйрету; қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеуді үйрету.</p> <p>№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған» "Кірпі қалай жүреді?" Мақсат-міндеттер. Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру дағдыларын дамыту; бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; допты алысқа лақтыруға үйрету; баскетбол добына арналған торға белгіленген нысанадан аспай, допты көкірек тұсынан дәлдеп лақтыру дағдыларын дамыту.</p>
--	---

	<p>№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Денеміздің тепе-теңдігін сақтайық".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды жүруді секірумен кезектестіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысуға үйрету.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Білім беру ұйымы: №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 27.03-31.03.2023ж.

Күн тәртiбi	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">Жалпы дамыту жаттығулары (секiртпемен)</p> <p>1.Бастапқы қалып: дене тiк, аяқ алшақ, секiртпенi екi бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секiртпенi жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>2. Бастапқы қалып: дене тiк, аяқ алшақ, секiртпенi төменде ұстау. 1 - секiртпенi жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тiктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секiртпенi жоғары ұстау. 1-2 - еңкейiп, секiртпенi аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: тiземен отырып, секiртпенi төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секiртпенi алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге етпетiнен жатып, бүгiлген қолымен секiртпенi ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгiлiп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тiк, аяқ алшақ, қол төменде, секiртпе жерде. Секiртпемен айналып секiру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тiк, аяқ алшақ, секiртпе төменде (секiртпенiң екi жағынан екi қолымен ұстау). 1 - секiртпенi алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p>

	<p>Ұлттық ойын. Хан алшы</p> <p>«Хан алшы» — қазақ халқының ұлттық 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.</p> <p>Егер ойын бастаушы асықтарды қолымен құлатып алса немесе басқа асықтарымен атса, онда ойынды келесі бала жалғастырады. Ең соңында,</p> <p>«Хан асығы» кімнің қасында қалса, сол бала жеңіске жетеді. Келесі ойынды жеңіске жеткен бала жалғастырады.</p> <p>Қимылды ойын: «Күн мен түн».</p> <p>Рөлдерде ойнағанда өзін-өзі ұстаудың мәдени дағдылары мен адамгершілік, мейірімділік, қамқорлық қасиеттерін көрсетуге ынталандыру.</p> <p>Қимылды ойын. «Қоңырау».</p> <p>Балаларды қол ұстасып, шеңбер бойымен қозғалуды, әр тарапқа жүгіруді бекіту, гимнастикалық баспалдаққа, орындыққа мінуді үйрету (ойыншыны ұстап алғанда ғана қоңырау шалып үлгіру). Ойынға деген қызығушылықтарын арттыру.</p> <p>Ұлттық ойын. Ақсүйек</p> <p>Ең алдымен, ойнаушылар өзара келісіп, жеңген топ үшін жүлде 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 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.</p>
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Жіп арқылы бір-біріне доп лақтыру"</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыруға үйрету.</p> <p>№2. Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Допты бір-бірінен асырып лақтыру жаттығуын пысықтау"</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіруге үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p> <p>"Аттап секіреміз".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда жіптен бір жанымен аттап секіру және қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап, тізе мен саусаққа сүйеніп жаттығулар жасау техникаларын бекіту; оқу қызметін пысықтау.</p> <p>№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p> <p>"Цирк шатыры астында".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүруге үйрету.</p> <p>№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Мергендікті шыңдаймыз".</p> <p>Мақсаты. Балалардың допты домалату техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; сапқа тұрып, бір қолмен алдында тұрған баланың белінен ұстап, пойыз сияқты жүру іскерліктерін дамыту; епті, шапшаң болуға тәрбиелеу.</p>
--	---

	<p>№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»</p> <p>"Өнерлі балалармыз".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу дағдыларын қалыптастыру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру; балаларда алысқа лақтыру дағдыларын дамыту.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022-2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы : №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 03.04-07.04.2023ж.

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">Жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p style="text-align: center;">1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру.</p> <p>1.1. Қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалаушаны желбіретейік" деп айту, демді ішке тарту;</p> <p style="text-align: center;">1.2. Қолды төмен түсіру, демді шығару (3 рет қайталау).</p> <p>2. Бастапқы қалып - аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру.</p> <p style="text-align: center;">2.1. Басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалаушаларды желбірету;</p> <p style="text-align: center;">2.2. Бастапқы қалыпқа келу</p> <p>2.3. Басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаушалардың басын жоғары қаратып, тік ұстау.</p> <p style="text-align: center;">2.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).</p> <p style="text-align: center;">3. Аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру.</p> <p style="text-align: center;">3.1. Жерге отырып, қолды жанға қою, жалаушаларды желбірету;</p> <p style="text-align: center;">3.2. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p style="text-align: center;">3.3. Жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалаушаларды желбірету;</p> <p style="text-align: center;">3.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).</p>

Қимылды ойындар "Ұшақтар".

Балалар ұшақтардың рөлін орындайды. Олар залдың әр жеріне тұрады. Педагог: «Ұшуға дайындал!» деген белгі берген кезде, балалар қолдарын 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.

"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.

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! (Қол көтереді)

Ұшты - ұшты қарға ұшты! (Қол көтереді)

Ұшты - ұшты арба ұшты! (Қол көтермейді)

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 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 санына қарай есептеледі. Қай топ көп ұпай жинаса, сол топ жеңеді.

Тыныс алу жаттығулары

"Түлкіні тап" ойыны.

Мақсаты: тыныс алу 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.

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)

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

"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Бір-біріне асырып доп лақтыру" Мақсат-міндеттер: балаларды гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүруге үйрету.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Тепе-теңдікті сақтаймыз" Мақсат-міндеттер: балаларды допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алуға үйрету..</p> <p>№3.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Тепе-теңдікті сақтаймыз" (пысықтау) Мақсат-міндеттер: балаларды допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алуға үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Кұрсауға кіру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге үйрету.</p> <p>№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Ғажайып ғарыш". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жіптен екі аяқпен секіруге үйрету.</p>
--	---

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Құрсаумен жарыстар".

Мақсат-міндеттер: балаларды бағытты өзгертіп жүруге; жай қарқында үздіксіз жүгіру; затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыруға үйрету.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Ғарыш деген ғажайып".

Мақсат-міндеттер. Балаларда екі аяқпен тура секіру дағдыларын қалыптастыру; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы допты екі қолмен домалату дағдыларын жетілдіру.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Ғарыш деген ғажайып".

Мақсат-міндеттер. Балаларда екі аяқпен тура секіру дағдыларын қалыптастыру; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы допты екі қолмен домалату дағдыларын жетілдіру.

№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Айтшы, ғарыш алыс па?"

Мақсат-міндеттер. Балаларды тізені биікке көтере отырып жүруге үйрету; жылдам (10-20 метр) қарқында жүгіру дағдысын дамыту; доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) іскерліктерін жетілдіру; негізгі қимылдарды орындауға ынталандыру

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

Білім беру ұйымы : №52 «Самғау» бөбекжай
Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 10.04-14.04.2023ж.

Күн тәртiбi	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық

Таңғы жаттығу

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 - жерге 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 және одан төмен түсу дағдыларын дамыту.

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. 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.

"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 балалар өз орындарына барады. Тапсырманы әр бала 2-3 реттен орындайды.

Ритмикалық жаттығу

Біздер тату баламыз, (қолдарынан ұстайды)

Гүлдей жайнап жанамыз. (екі қолын жоғары көтеріп гүлдің бейнесін жасайды)

Жаттығулар жасасак,

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

"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Қолды алға-артқа сермей, құм толтырылған қапшықты лақтыру"</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыруға үйрету.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Теңіз-теңізді сақтап, құм толтырылған қапшықты лақтыру"</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру; кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүруге үйрету.</p> <p>№3.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Теңіз-теңізді сақтап, құм толтырылған қапшықты лақтыру" (пысықтау)</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру; кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүруге үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p> <p>"Жермен еңбектеу".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету.</p>
--	---

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Жер-ана құшағында".

Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қапшаны басына қойып, тіке жүруге үйрету.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Жүру, еңбектеу және секіру жаттығулары".

Мақсат-міндеттер: балаларды 50-60 метрге жүгіруге үйрету.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Туған жер-тұғырың".

Мақсат-міндеттер. Балаларды допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру техникаларын арттыру.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Туған жер-тұғырың".

Мақсат-міндеттер. Балаларды допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру техникаларын арттыру.

№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

	<p>"Еңбек түбі - береке".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру іскерліктерін дамыту; төрт тағандап еңбектеп өту техникасын жетілдіру; доғадан төрт тағандап еңбектеп өту кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, епті болуға тәрбиелеу.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		17.04.2023ж.	18.04.2023ж.	19.04.2023ж.	20.04.2023ж.	21.04.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				

Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p style="text-align: center;">Жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p style="text-align: center;">"Зырылдауық" жаттығуы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. <ul style="list-style-type: none"> - қолды екі жаққа созу. - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р»"деп айту. <ul style="list-style-type: none"> - қолды екі жаққа созу. - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. - бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру. <p style="text-align: center;">"Тізені шапалақтау" жаттығуы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. <ul style="list-style-type: none"> 1-2- оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт" деу. 3-4- бастапқы қалыпқа келу. <p style="text-align: center;">"Сипаттаймыз" жаттығуы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға қою. <ul style="list-style-type: none"> - оң аяқпен сол аяқты тізеден, жоғары-төмен 3-4 рет сипау. - 4-5 рет еркін тыныс алу. <p style="text-align: center;">"Өкшемізге қараймыз" жаттығуы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бастапқы қалып: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (артта, иықта). <ul style="list-style-type: none"> - 1-2- оң жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау. - 3-4- бастапқы қалыпқа келу.
---------------	---------------	---

		<p>Балалар музыка әуенімен өз 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.</p>	<p>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. 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 саны көп болса, ойын қызықты өтеді.</p>	<p>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.</p>	<p>Қимылды ойын. «Құлыншак» (ұлттық ойын). Тізесін жоғары көтеріп, шеңберді айнала отырып, алға секіре білуге үйрету. Арқашықтықты сақтай білу, белгі бойынша кері жүруге үйрету, балалардың ұйымдастырушылық қабілетін дамыту.</p>	<p>Ритмикалық жаттығулар "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.</p>
--	--	---	--	--	---	--

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"
--------------------------------------	---------------	---

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>09.00 - 09.15</p>	<p>№3. Ортаңғы топ «Балбөбек» "Талшықтай талшыбық". Мақсат-міндеттер: Балаларда арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау; жылдам (10-20 метр) қарқында жүгіру; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын жетілдіру; кимыл белсенділігін дамыту. №1,11. Ересек топ «Ботақан,Қарлығаш» "Секіртпеден секіру". Мақсат-міндеттер: балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету. №12. Мектепалды топ «Аққу» "Құм толтырылған қапшықты лақтыру жаттығуын пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіруге үйрету.</p>	<p>№2. Ортаңғы топ «Балдырған» "Талшыбық". Мақсат-міндеттер: Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге жаттықтыру. №9,11. Ересек топ «Ботақан,Ақбұлақ» "Секіртпеден секіру". Мақсат-міндеттер: балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету.</p>	<p>№2,6. Орта тобы «Күншуақ, Балдырған» "Еңбегіне қарай өнбегі." Мақсат-міндеттер: Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу; психогимнастика жасау іскерліктерін дамыту; құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыру техникасын жетілдіру; ептілікке тәрбиелеу. №1. Ересек топ «Қарлығаш» "Секіртпені игерейік". Мақсат-міндеттер: балаларды 5 метрден 3 рет жүгіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіруге үйрету.</p>	<p>№3. Ортаңғы топ «Балбөбек» "Талшыбықтай майысып". Мақсат-міндеттер: Балаларды шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; ептілікті дамыту; оқу қызметін пысықтау. №8. Мектепалды топ «Дарын» "Бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығу" Мақсат-міндеттер: балаларды бірнеше қадам аттап барып бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуға үйрету</p>	<p>№6. Ортаңғы топ «Күншуақ» "Талшыбықтай майысып". Мақсат-міндеттер. Балаларды шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; ептілікті дамыту; оқу қызметін пысықтау. №11. Ересек топ «Ақбұлақ» "Бірігіп шеңбер құрайық". Мақсат-міндеттер: балаларды қарқынды өзгертіп жүру; 20-25 см биіктіктен секіруге үйрету. №12,8. Мектепалды топ «Аққу, Дарын» "Бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуды пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіруге үйрету.</p>
--	----------------------	---	---	--	---	--

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	16.00 - 16.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		24.04.2023ж.	25.04.2023ж.	26.04.2023ж.	27.04.2023ж.	28.04.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center">Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен)</p> <p align="center">1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, ""тауып ал"" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап ""жуамыз"" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.</p> <p align="center">3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып ""ұйықтайық"" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p align="center">4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p align="center">4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p align="center">4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				

		<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>"Жаңбыр жауғанда" фонемо-ырғақ жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды сөздердің ырғағына сай қимылдауға баулу; жаңбырға еліктеуге ынталандыру; артикуляцияны жаттықтыру. Жау, жау жаңбыр! Арық суы мол болсын! Өсімдіктер мол болсын! Жауған жерін шөп болсын!</p> <p>Тырс-тырс! Тырс-тырс! (Бір аяқпен секіру) Тарс-тұрс! Тарс-тұрс! (Екінші аяқпен секіру) Шылп-шылп! Шылп-шылп! (Екі аяқпен секіру)</p>	<p>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.</p>	<p>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!</p>
--	--	--	--	---	---	--

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"
--------------------------------------	---------------	---

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>09.00 - 09.15</p>	<p>№3. Ортаңғы топ «Балбөбек» "Достық күндей жарқырайды" Мақсат-міндеттер. Балаларда еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру техникаларын жетілдіру. №1,11. Ересек топ «Ботақан,Қарлығаш» "Допты қабырғаға лақтыру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету. №12. Мектепалды топ «Аққу» "Затты 5 метр қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыру" Мақсат-міндеттер: балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйрету.</p>	<p>№2. Ортаңғы топ «Балдырған» "Достық шеңберінде". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; құрсауға секіруге және құрсаудан секіруге үйрету. №9,11. Ересек топ «Ботақан,Ақбұлақ» "Допты қабырғаға лақтыру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету.</p>	<p>№6,2. Орта тобы «Күншуақ,Балдырған» "Допты лақтыру техникасы". Мақсат-міндеттер. Балаларды допты екі қолмен басынан жоғары көтеріп лақтыру техникасын дамыту; допты екі қолмен бастан жоғары көтеріп лақтыру кезінде ептілікке тәрбиелеу. №1. Ересек топ «Қарлығаш» "Доппен жаттығулар". Мақсат-міндеттер: балаларды белгі бойынша тоқтап жүру; түрлі бағытта жүгіру; бөрене арқылы еңбектеп өтуге үйрету.</p>	<p>№3. Ортаңғы топ «Балбөбек» "Ұлттар достығы". Мақсат-міндеттер. Балаларда допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру техникаларын дамыту; бір аяқтан бір аяққа секіру, екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту; қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру. №8. Мектепалды топ «Дарын» "Затты 5 метр қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыруды пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйрету.</p>	<p>№11. Ересек топ «Ақбұлақ» "Допты ұстай алған кім?" Мақсат-міндеттер: балаларды сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. №12,8. Мектепалды топ «Аққу, Дарын» "Кім зерек?" Мақсат-міндеттер: балаларды үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өтуге үйрету. №3. Ортаңғы топ «Күншуақ» "Ұлттар достығы". Мақсат-міндеттер. Балаларда допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру техникаларын дамыту; бір аяқтан бір аяққа секіру, екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту; қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру.</p>
--	----------------------	---	--	---	---	--

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	16.00 - 16.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022-2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы : №52 «Самғау» бөбекжай

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 01.05-05.05.2023ж.

Күн тәртібі	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық
Таңғы жаттығу	<p style="text-align: center;">Жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p style="text-align: center;">1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру.</p> <p>1.1. Қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалаушаны желбіретейік" деп айту, демді ішке тарту;</p> <p style="text-align: center;">1.2. Қолды төмен түсіру, демді шығару (3 рет қайталау).</p> <p>2. Бастапқы қалып - аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру.</p> <p style="text-align: center;">2.1. Басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалаушаларды желбірету;</p> <p style="text-align: center;">2.2. Бастапқы қалыпқа келу</p> <p>2.3. Басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаушалардың басын жоғары қаратып, тік ұстау.</p> <p style="text-align: center;">2.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).</p> <p>3. Аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру.</p> <p style="text-align: center;">3.1. Жерге отырып, қолды жанға қою, жалаушаларды желбірету;</p> <p style="text-align: center;">3.2. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>3.3. Жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалаушаларды желбірету;</p> <p style="text-align: center;">3.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).</p>

Қимылды ойындар "Ұшақтар".

Балалар ұшақтардың рөлін орындайды. Олар залдың әр жеріне тұрады. Педагог: «Ұшуға дайындал!» деген белгі берген кезде, балалар қолдарын 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.

"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.

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! (Қол көтереді)

Ұшты - ұшты қарға ұшты! (Қол көтереді)

Ұшты - ұшты арба ұшты! (Қол көтермейді)

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 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 санына қарай есептеледі. Қай топ көп ұпай жинаса, сол топ жеңеді.

Тыныс алу жаттығулары

"Түлкіні тап" ойыны.

Мақсаты: тыныс алу 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.

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)

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

"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Бір-біріне асырып доп лақтыру" Мақсат-міндеттер: балаларды гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүруге үйрету.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Тепе-теңдікті сақтаймыз" Мақсат-міндеттер: балаларды допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алуға үйрету..</p> <p>№3.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки» "Тепе-теңдікті сақтаймыз" (пысықтау) Мақсат-міндеттер: балаларды допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алуға үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Кұрсауға кіру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге үйрету.</p> <p>№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш» "Ғажайып ғарыш". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жіптен екі аяқпен секіруге үйрету.</p>
--	---

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Құрсаумен жарыстар".

Мақсат-міндеттер: балаларды бағытты өзгертіп жүруге; жай қарқында үздіксіз жүгіру; затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыруға үйрету.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Ғарыш деген ғажайып".

Мақсат-міндеттер. Балаларда екі аяқпен тура секіру дағдыларын қалыптастыру; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы допты екі қолмен домалату дағдыларын жетілдіру.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Ғарыш деген ғажайып".

Мақсат-міндеттер. Балаларда екі аяқпен тура секіру дағдыларын қалыптастыру; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы допты екі қолмен домалату дағдыларын жетілдіру.

№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Айтшы, ғарыш алыс па?"

Мақсат-міндеттер. Балаларды тізені биікке көтере отырып жүруге үйрету; жылдам (10-20 метр) қарқында жүгіру дағдысын дамыту; доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) іскерліктерін жетілдіру; негізгі қимылдарды орындауға ынталандыру

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

Білім беру ұйымы : №52 «Самғау» бөбекжай
Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 08.05-12.05.2023ж.

Күн тәртiбi	
Таңғы жаттығуға дайындық	Таңғы жаттығуға дайындық

Таңғы жаттығу

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 - жерге 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 және одан төмен түсу дағдыларын дамыту.

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. 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.

"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 балалар өз орындарына барады. Тапсырманы әр бала 2-3 реттен орындайды.

Ритмикалық жаттығу

Біздер тату баламыз, (қолдарынан ұстайды)

Гүлдей жайнап жанамыз. (екі қолын жоғары көтеріп гүлдің бейнесін жасайды)

Жаттығулар жасасак,

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

"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>№1.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Қолды алға-артқа сермей, құм толтырылған қапшықты лақтыру"</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыруға үйрету.</p> <p>№2.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Тепе-теңдікті сақтап, құм толтырылған қапшықты лақтыру"</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру; кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүруге үйрету.</p> <p>№3.Мектепалды топ «Ақбұлақ» «Аққу» «Дарын» «Звездочки»</p> <p>"Тепе-теңдікті сақтап, құм толтырылған қапшықты лақтыру" (пысықтау)</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру; кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүруге үйрету.</p> <p>№1. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»</p> <p>"Жермен еңбектеу".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету.</p>
--	---

№2. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Жер-ана құшағында".

Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қапшаны басына қойып, тіке жүруге үйрету.

№3. Ересек топ «Непоседы» «Ботақан» «Қарлығаш»

"Жүру, еңбектеу және секіру жаттығулары".

Мақсат-міндеттер: балаларды 50-60 метрге жүгіруге үйрету.

№1. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Туған жер-тұғырың".

Мақсат-міндеттер. Балаларды допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру техникаларын арттыру.

№2. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

"Туған жер-тұғырың".

Мақсат-міндеттер. Балаларды допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру техникаларын арттыру.

№3. Орта топ «Күншуақ» «Балбөбек» «Балдырған»

	<p>"Еңбек түбі - береке".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру іскерліктерін дамыту; төрт тағандап еңбектеп өту техникасын жетілдіру; доғадан төрт тағандап еңбектеп өту кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, епті болуға тәрбиелеу.</p>
Серуен	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.
Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық сәттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		15.05.2023ж.	16.05.2023ж.	17.05.2023ж.	18.05.2023ж.	19.05.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				

Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p style="text-align: center;">Жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p style="text-align: center;">"Зырылдауық" жаттығуы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. <ul style="list-style-type: none"> - қолды екі жаққа созу. - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р»"деп айту. <ul style="list-style-type: none"> - қолды екі жаққа созу. - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. - бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру. <p style="text-align: center;">"Тізені шапалақтау" жаттығуы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. <ul style="list-style-type: none"> 1-2- оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт" деу. 3-4- бастапқы қалыпқа келу. <p style="text-align: center;">"Сипаттаймыз" жаттығуы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға қою. <ul style="list-style-type: none"> - оң аяқпен сол аяқты тізеден, жоғары-төмен 3-4 рет сипау. - 4-5 рет еркін тыныс алу. <p style="text-align: center;">"Өкшемізге қараймыз" жаттығуы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бастапқы қалып: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (артта, иықта). <ul style="list-style-type: none"> - 1-2- оң жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау. - 3-4- бастапқы қалыпқа келу.
---------------	---------------	---

		<p>Балалар музыка әуенімен өз 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.</p>	<p>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. 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 саны көп болса, ойын қызықты өтеді.</p>	<p>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.</p>	<p>Қимылды ойын. «Құлыншак» (ұлттық ойын). Тізесін жоғары көтеріп, шеңберді айнала отырып, алға секіре білуге үйрету. Арқашықтықты сақтай білу, белгі бойынша кері жүруге үйрету, балалардың ұйымдастырушылық қабілетін дамыту.</p>	<p>Ритмикалық жаттығулар "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.</p>
--	--	---	--	--	---	--

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"
--------------------------------------	---------------	---

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>09.00 - 09.15</p>	<p>№3. Ортаңғы топ «Балбөбек» "Талшықтай талшыбық". Мақсат-міндеттер: Балаларда арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау; жылдам (10-20 метр) қарқында жүгіру; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын жетілдіру; кимыл белсенділігін дамыту. №1,11. Ересек топ «Ботақан,Қарлығаш» "Секіртпеден секіру". Мақсат-міндеттер: балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету. №12. Мектепалды топ «Аққу» "Құм толтырылған қапшықты лақтыру жаттығуын пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіруге үйрету.</p>	<p>№2. Ортаңғы топ «Балдырған» "Талшыбық". Мақсат-міндеттер: Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге жаттықтыру. №9,11. Ересек топ «Ботақан,Ақбұлақ» "Секіртпеден секіру". Мақсат-міндеттер: балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету.</p>	<p>№2,6. Орта тобы «Күншуақ, Балдырған» "Еңбегіне қарай өнбегі." Мақсат-міндеттер: Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу; психогимнастика жасау іскерліктерін дамыту; құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыру техникасын жетілдіру; ептілікке тәрбиелеу. №1. Ересек топ «Қарлығаш» "Секіртпені игерейік". Мақсат-міндеттер: балаларды 5 метрден 3 рет жүгіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіруге үйрету.</p>	<p>№3. Ортаңғы топ «Балбөбек» "Талшыбықтай майысып". Мақсат-міндеттер: Балаларды шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; ептілікті дамыту; оқу қызметін пысықтау. №8. Мектепалды топ «Дарын» "Бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығу" Мақсат-міндеттер: балаларды бірнеше қадам аттап барып бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуға үйрету</p>	<p>№6. Ортаңғы топ «Күншуақ» "Талшыбықтай майысып". Мақсат-міндеттер: Балаларды шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; ептілікті дамыту; оқу қызметін пысықтау. №11. Ересек топ «Ақбұлақ» "Бірігіп шеңбер құрайық". Мақсат-міндеттер: балаларды қарқынды өзгертіп жүру; 20-25 см биіктіктен секіруге үйрету. №12,8. Мектепалды топ «Аққу, Дарын» "Бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуды пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіруге үйрету.</p>
--	----------------------	---	---	--	---	--

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	16.00 - 16.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		22.05.2023ж.	23.05.2023ж.	24.05.2023ж.	25.05.2023ж.	26.05.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center">Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен)</p> <p align="center">1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, ""тауып ал"" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап ""жуамыз"" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.</p> <p align="center">3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып ""ұйықтайық"" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p align="center">4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p align="center">4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p align="center">4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				

		<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>"Жаңбыр жауғанда" фонемо-ырғақ жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды сөздердің ырғағына сай қимылдауға баулу; жаңбырға еліктеуге ынталандыру; артикуляцияны жаттықтыру. Жау, жау жаңбыр! Арық суы мол болсын! Өсімдіктер мол болсын! Жауған жерін шөп болсын!</p> <p>Тырс-тырс! Тырс-тырс! (Бір аяқпен секіру) Тарс-тұрс! Тарс-тұрс! (Екінші аяқпен секіру) Шылп-шылп! Шылп-шылп! (Екі аяқпен секіру)</p>	<p>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.</p>	<p>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!</p>
--	--	--	--	---	---	--

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"
--------------------------------------	---------------	---

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>09.00 - 09.15</p>	<p>№3. Ортаңғы топ «Балбөбек» "Достық күндей жарқырайды" Мақсат-міндеттер. Балаларда еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру техникаларын жетілдіру. №1,11. Ересек топ «Ботақан,Қарлығаш» "Допты қабырғаға лақтыру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету. №12. Мектепалды топ «Аққу» "Затты 5 метр қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыру" Мақсат-міндеттер: балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйрету.</p>	<p>№2. Ортаңғы топ «Балдырған» "Достық шеңберінде". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; құрсауға секіруге және құрсаудан секіруге үйрету. №9,11. Ересек топ «Ботақан,Ақбұлақ» "Допты қабырғаға лақтыру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету.</p>	<p>№6,2. Орта тобы «Күншуақ,Балдырған» "Допты лақтыру техникасы". Мақсат-міндеттер. Балаларды допты екі қолмен басынан жоғары көтеріп лақтыру техникасын дамыту; допты екі қолмен бастан жоғары көтеріп лақтыру кезінде ептілікке тәрбиелеу. №1. Ересек топ «Қарлығаш» "Доппен жаттығулар". Мақсат-міндеттер: балаларды белгі бойынша тоқтап жүру; түрлі бағытта жүгіру; бөрене арқылы еңбектеп өтуге үйрету.</p>	<p>№3. Ортаңғы топ «Балбөбек» "Ұлттар достығы". Мақсат-міндеттер. Балаларда допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру техникаларын дамыту; бір аяқтан бір аяққа секіру, екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту; қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру. №8. Мектепалды топ «Дарын» "Затты 5 метр қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыруды пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйрету.</p>	<p>№11. Ересек топ «Ақбұлақ» "Допты ұстай алған кім?" Мақсат-міндеттер: балаларды сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. №12,8. Мектепалды топ «Аққу, Дарын» "Кім зерек?" Мақсат-міндеттер: балаларды үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өтуге үйрету. №3. Ортаңғы топ «Күншуақ» "Ұлттар достығы". Мақсат-міндеттер. Балаларда допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру техникаларын дамыту; бір аяқтан бір аяққа секіру, екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту; қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру.</p>
--	----------------------	---	--	---	---	--

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	16.00 - 16.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		29.05.2023ж.	30.03.2023ж.	31.05.2023ж.	01.05.2023ж.	02.05.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center">Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен)</p> <p align="center">1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, ""тауып ал"" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап ""жуамыз"" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.</p> <p align="center">3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып ""ұйықтайық"" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p align="center">4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p align="center">4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p align="center">4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				

		<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>"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!</p> <p>Тырс-тырс! Тырс-тырс! (Бір аяқпен секіру) Тарс-тұрс! Тарс-тұрс! (Екінші аяқпен секіру) Шылп-шылп! Шылп-шылп! (Екі аяқпен секіру)</p>	<p>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.</p>	<p>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!</p>
--	--	--	--	---	---	--

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"
--------------------------------------	---------------	---

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>09.00 - 09.15</p>	<p>№3. Ортаңғы топ «Балбөбек» "Достық күндей жарқырайды" Мақсат-міндеттер. Балаларда еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру техникаларын жетілдіру. №1,11. Ересек топ «Ботақан,Қарлығаш» "Допты қабырғаға лақтыру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету. №12. Мектепалды топ «Аққу» "Затты 5 метр қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыру" Мақсат-міндеттер: балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйрету.</p>	<p>№2. Ортаңғы топ «Балдырған» "Достық шеңберінде". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; құрсауға секіруге және құрсаудан секіруге үйрету. №9,11. Ересек топ «Ботақан,Ақбұлақ» "Допты қабырғаға лақтыру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету.</p>	<p>№6,2. Орта тобы «Күншуақ,Балдырған» "Допты лақтыру техникасы". Мақсат-міндеттер. Балаларды допты екі қолмен басынан жоғары көтеріп лақтыру техникасын дамыту; допты екі қолмен бастан жоғары көтеріп лақтыру кезінде ептілікке тәрбиелеу. №1. Ересек топ «Қарлығаш» "Доппен жаттығулар". Мақсат-міндеттер: балаларды белгі бойынша тоқтап жүру; түрлі бағытта жүгіру; бөрене арқылы еңбектеп өтуге үйрету.</p>	<p>№3. Ортаңғы топ «Балбөбек» "Ұлттар достығы". Мақсат-міндеттер. Балаларда допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру техникаларын дамыту; бір аяқтан бір аяққа секіру, екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту; қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру. №8. Мектепалды топ «Дарын» "Затты 5 метр қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыруды пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйрету.</p>	<p>№11. Ересек топ «Ақбұлақ» "Допты ұстай алған кім?" Мақсат-міндеттер: балаларды сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. №12,8. Мектепалды топ «Аққу, Дарын» "Кім зерек?" Мақсат-міндеттер: балаларды үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өтуге үйрету. №3. Ортаңғы топ «Күншуақ» "Ұлттар достығы". Мақсат-міндеттер. Балаларда допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру техникаларын дамыту; бір аяқтан бір аяққа секіру, екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту; қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру.</p>
--	----------------------	---	--	---	---	--

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	16.00 - 16.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.