

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

Білім беру ұйымы «Ақбота» шағын орталығы

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2022-2023 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		29.08.2022ж.	30.08.2022ж.	31.08.2022ж.	01.09.2022ж.	02.09.2022ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center"><b>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</b></p> <p align="center">1."Қанаттарымызды қағамыз" жаттығуы.</p> <p align="center">Бастапқы қалып, аяқты иық деңгейіне қоямыз. Қол белде.</p> <p align="center">Алға қарай еңкейеміз. Бастапқы қалыпқа келеміз. Демді ішке тартамыз.</p> <p align="center">Қолымызды төмен түсіреміз. Демді шығарамыз.</p> <p align="center">Құстардың қанаттарының қимылына еліктей отырып, қолдарымызды жоғары және төмен сермейміз.</p> <p align="center">(3 рет қайталау)</p> <p align="center">2."Шапалақтаймыз"</p> <p align="center">Бастапқы қалып, аяқты иық деңгейіне қоямыз. Қол төменде.</p> <p align="center">Бір дегенде қолымызды көтеріміз. Екі дегенде шапалақтаймыз.</p> <p align="center">Бір..(балалар қолдарын көтереді)</p> <p align="center">Екі..(балалар шапалақтайды) (3 рет қайталау)</p>				
		<b>Жазғы сауықтыру</b>		<b>Жазғы сауықтыру</b>	<b>Қимылды қозғалыс ойындары</b> "Саппен жүру	<b>Тыныс алу жаттығуы</b> «Шарды үрлейміз»

					<p>жаттығуы".  Балалардың сапта  түзу бағытпен  жүріп, екі аяқпен  секіріп, алға  жылжу  кабілеттерін  жетілдіру, тепе-  тендікті сақтау  кабілеттерін  дамыту, бұлшық  еттерін шымыр  ету.  Педагог  балаларды көркем  сөзбен  қимылдарға  ынталандырады.  - Алдымызда  ұзынша  Жайылып тұр  жолақша.  Топ-топ етіп  басайық,  Қадам басып  барайық.  Секіреміз оп-оп!</p>	<p>Мақсаты: тыныс  алу жолдарын  ретке келтіру  және  қалыптастыру.  Шарты: бала  шарды алып,  алдымен қатты,  сонан соң жаймен  үрлейді.</p>
--	--	--	--	--	---	---

					Біз жүреміз топ боп. Д. Ахметова	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау" (тәрбиешінің көмегімен)				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	<b>Жазғы сауықтыру</b>		<b>Жазғы сауықтыру</b>	2. Кіші жас тобы «_топ атауы_» Тақырыбы: "Тақтай бойымен жүреміз"  3. Ортаңғы топ «_____» Тақырыбы: "Қуыршақ Дана сапта тұр"  4. Ересек топ «_____» Тақырыбы: "Қатар түзеп сапқа тұру"	3. Ортаңғы топ «_____» Тақырыбы: "Әдемі сап түзейміз!"  4. Ересек топ «_____» Тақырыбы: "Ұйымшыл балалар".
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				

Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, перспективалық жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	2. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00		3. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  4. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00		2. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		05.09.2022ж.	06.09.2022ж.	07.09.2022ж.	08.09.2022ж.	09.09.2022ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center"><b>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</b></p> <p align="center">1. "Биік үй саламыз" жаттығуы.</p> <p align="center">Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау.</p> <p align="center">1 - қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру ""Биік үй саламыз"" деп айтқызу.</p>				

<p>2 - бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет).</p> <p>2. "Кірпіштерді қалаймыз" жаттығуы.</p> <p>Бастапқы қалып отырып аяқты бірге ұстау, қол тізеде.</p> <p>1 - оң жаққа бұрылып, еденді текшемен ұру ""Кірпіштерді қалаймыз"" деп айтқызу.</p> <p>2 - бастапқы қалыпқа келу (сол жаққа дәл осы жаттығу қайталанады).</p> <p>3. "Шеге қағамыз" жаттығуы.</p> <p>Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау.</p> <p>1 - жерге отырып, текшелермен еденді ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз" деп айтқызу.</p> <p>2 - бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет)."</p>				
<p><b>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</b></p> <p>1. Залда еркін жүру.</p> <p>2. Шеңбер бойымен бірінен соң бірі жүру;</p> <p>3. Қолдары белде, аяқтарының ұшымен жүру.</p> <p>4. Бірінен соң бірі жеңіл жүгіру.</p> <p>5. Қолдар шынтақта бұгулі, өкшелерімен жүру.</p> <p>6. Жүгіру.</p> <p>7. Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығу.</p>	<p><b>Қимылды ойындар</b></p> <p>"Түлкі мен балапандар"</p> <p>қимыл ойыны.</p> <p>Ойын шарты: Бұл ойынға балалар 7-8 ден бөлініп ойнайды. Топ ішінде бір баланы "түлкі" етіп сайлап, қалған балаларды балапандар деп әрқайсысына бетпердке кигізіп ойын ойналады. Ойында</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>"Түлкіні тап" ойыны.</p> <p>Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.</p> <p>Біріңнің артыңнан бірің ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарыңды жоғары көтересіңдер!</p>	<p><b>Қозғалмалы ойындары</b></p> <p>“Құстар мен мысық”, “Қарғалар” (мөлшері 2-3рет).</p> <p>Мақсаты: балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру;</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b></p> <p>"Отбасыда"</p> <p>ритмикалық жаттығуы.</p> <p>Мақсаты. Балаларды көркем сөздің ырғағына қимылдарды қайталап, орындауға жаттықтыру; отабсы мүшелері жөнінде ұғымдар қалыптастыру.</p> <p>- Отбасымда атам бар, топ-топ-топ, аяқ басар (сап</p>

		8. Залда, педагогке қарап, тұрып орналасу.	балапандар түлкі кейіпкеріне ұсталып қалмауы үшін, тәрбиеші көмегімен белгі бойынша ойынды бастап аяқтауы тиіс. Балалар шапшаң кең бөлмені айнала қашуы тиіс.	Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.	ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру; балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу.	түзеп бір орында тұру). Отбасымда әжем бар, ол тәп-тәтті нан жабар (алақандарды кеуде алдында ішке қарай айналдыру). Отбасымда әкем бар, тоқ-тоқ-тоқ кілем қағар (жұдырықпен кеудені соққылау) Отбасымда анам бар, тап-таза қылып еденді жуар (алдыға еңкею). Отбасымда мен де бармын, тәртіпті бала боламын (алақандарды кеудеге қойып, оң-солға еңкею).
Ұйымдастырылған іс-әрекетке	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				

дайындық						
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	<p>1. Кіші жас тобы «_____» Тақырыбы: "Дана қуыршақпен сапқа тұру".</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» Тақырыбы: "Әдемі сап түзейміз!"</p> <p>3. Ересек топ «_____» "Достар жұптары".</p> <p>"</p>	<p>3. Ортаңғы топ «_____» "Бауырсақпен шеңберге тұру"</p>	<p>1. Кіші жас тобы «_____» Тақырыбы: "Еңбектейміз ерінбей!".</p> <p>2. Ересек топ «_____» "Бір-бірден қатарға тұру".</p>	<p>2. Кіші жас тобы «_____» Тақырыбы: "Аюмен шеңберге тұру".</p> <p>3. Ортаңғы топ «_____» "Шеңберге өз еркімен тұрамыз"</p>	<p>Ересек топ «_____» "Қатардан қалма".</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.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	<p>Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00</p>	<p>3. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30</p>	<p>3. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30</p>	<p>4. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30</p>	<p>2. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00</p>

				4. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00		
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		12.09.2022ж.	13.09.2022ж.	14.09.2022ж.	15.09.2022ж.	16.09.2022ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p style="text-align: center;"><b>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</b></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, ""Жалауды желбірейік"" деп айту, демді ішке тарту.</p> <p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">2.1. – басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалауларды желбірету.</p> <p style="text-align: center;">2.2. – Бастапқы қалыпқа оралу.</p> <p>2..3. – басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаулардың басын жоғары қаратып тік ұстау.</p> <p style="text-align: center;">2.4. – Бастапқы қалыпқа оралу (3 рет қайталау).</p> <p>3. Бастапқы қалып – аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру.</p> <p style="text-align: center;">3.1. – жерге отырып, қолды жанына қою, жалауларды желбірету.</p>				



		<p>3.2. – Бастапқы қалыпға келу.</p> <p>3.3. – жерге отырып, қолды алға жіберу, жалауларды желбірету.</p> <p>3.4. – Бастапқы қалыпға келу (3 рет қайталау).</p>				
		<p><b>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</b></p> <p>1. Залда еркін жүру.</p> <p>2. Қуыршақтарды құрсауға отырғызу.</p> <p>3. - шеңбер бойымен бірінен соң бірі жүру; - қолдары белде, аяқтарының ұшымен; - бірінен соң бірі жеңіл жүгіру; - қолдар шынтақта бүгулі, өкшелерімен жүру;</p> <p>4. Қуыршақтарға қалай жүгіруге болатындығын көрсетейік.</p> <p>5. Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығу.</p> <p>Ескерту: ұялшақ балаларды немесе</p>	<p><b>Қимылды ойындар</b></p> <p>"Сары күнге ұқсап" қимылды жаттығуы.</p> <p>Мақсаты. Балаларды айтылған сөздердің ырғағына сай қимылдауға, педагогтің көрсетуіне еліктеуге үйрету, жағымды эмоцияларға бөлену қабілеттерін қалыптастыру.</p> <p>- Сары күнге ұқсап (қол белде, басты оңға-солға шайқау), Біз жүреміз "сап-</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></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><b>Қозғалыс ойындары</b></p> <p>"Қояндар мен қасқыр".</p> <p>Мақсаты: балалардың физикалық белсенділігін дамытуды жалғастыру.</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b></p> <p>"Құмырсқалар"</p> <p>ритмопластика.</p> <p>Мақсаты: кеңістікті бағдарлай алу қабілеттерін жетілдіру, зейінді жаттықтыру.</p> <p>Барысы: педагогтің шапалағымен балалар залдың айналасында ретсіз қозғала бастайды, басқа балалармен соқтығыспай және үнемі бос кеңістікті толтыруға тырысады.</p>

		балабақшаға жаңадан келгендерді қолынан алып, бірге жүреді.	сап" (шапалақтау). Бұлт келсе қаптап (жұдырықты кеуденің алдында айналдыру), Жаңбыр жауар "там-там" (алақанды саусақпен соғу).			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	"Кіші жас тобы «_____» Тақырыбы: "Шеңберге тұрайық".  3. Ортаңғы топ «_____» "Әдемі шеңбер жасайық"  4. Ересек топ «_____» "Қатарда жүру түрлері"..	3. Ортаңғы топ «_____» "Епсіз қонжық"	2. Кіші жас тобы «_____» Тақырыбы: "Аюмен бірге шеңберге тұрайық".  4. Ересек топ «_____» "Бір орнынан биікке секіру".	2. Кіші жас тобы «_____» Тақырыбы: "Қояндармен бірге жүгіру".  3. Ортаңғы топ «_____» "Аяқтың ұшымен жүрейік"	4. Ересек топ «_____» "Шынықсаң - шымыр болсаың".

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

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		19.09.2022ж.	20.09.2022ж.	21.09.2022ж.	22.09.2022ж.	23.09.2022ж.
Таңғы жаттығуға	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				

дайындық						
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p style="text-align: center;"><b>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</b></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><b>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</b>  Балаларды шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу және шапшаң жүргізу, жүгірту, қоян сияқты секірту;</p>	<p><b>Қимыл-қозғалыс ойындары</b>  "Қояндар мен қасқыр".  Мақсаты: балалардың физикалық белсенділігін дамытуды жалғастыру.</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b>  «Мұрынмен дұрыс тыныста, ауызбен дұрыс дем шығар»  Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.</p>	<p><b>Қозғалыс ойындары</b>  "Кім жылдам",  "Батпырауық және тауық".  Мақсаты: жүгіру, көтерілу, секіру қабілеттерін жетілдіру; реакцияны дамыту.</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b>  "Паровоз"  - Паровоз баста алға,  - Бәрімізді басқар да!  - Пш-пш, пш-пш!  - біз кеттік,  - Жүрісті біз гулеттік.</p>

		Қолдағы білезіктерін айналдырып, қолдарымен қоянның құлағын көрсете отырып, саусақтарын қимылдату; иықты алға және артқа созып, жоғары көтеріп, төмен түсіруді алмастыра орындап жүгіру.		Шарты: Балалар мұрынмен терең тыныс алып, ауызбен ауаны ұртқа жинамай, жәйменен дем шығарады.		- Жүрісті біз гулетіп. - Гу-гу, гу-гу, гуілдеп - Қалып қойма бірің де - Пш-пш, пш-пш! - біз кеттік, - Жүрісті біз үдеттік.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	2. Кіші жас тобы «_____» Тақырыбы: "Қоян секілді жүгірейік".  3. Ортаңғы топ «_____» "Тақтайдың үстімен бірге жүрейік"  4. Ересек топ «_____»	3. Ортаңғы топ «_____» "Күн дидарлы Қазақстан"	2. Кіші жас тобы «_____» Тақырыбы: "Бір, екі, үш .., жүгіреміз".  4. Ересек топ «_____»	2. Кіші жас тобы «_____» Тақырыбы: "Қазақстан туы".  3. Ортаңғы топ «_____» "Күндей сары дөңгелек"	

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

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		26.09.2022ж.	27.09.2022ж.	28.09.2022ж.	29.09.2022ж.	30.09.2022ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center"><b>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</b></p> <p 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.</p>				

4 - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу.  
 Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет).  
 2. "Тізені шапалақтау" жаттығуы.  
 Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта.  
 1 - 2 - оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт"деу.  
 3 - 4 - бастапқы қалып.(5 рет).  
 3. "Созыл" жаттығуы.  
 Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта.  
 1 - 2 рет тізеге көтерілу (тұру), қолды жоғары созу, созыла жоғары қолға қарау.  
 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (4-5 рет).  
 4. "Сағаттың тілі" жаттығуы.  
 Бастапқы қалып: аяқты айқастыра отыру, қол белде.  
 1 - оңға еңкейіп "тик" деу.  
 2 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу.  
 3 - солға еңкейіп, "тик" деу.  
 4 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. (6 рет).

**Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу**  
 1. Топпен жүру және жүгіру.  
 2. Жүру және жүгіру (кезектесіп).  
 3. Залдың бүкіл аумағын пайдаланып, жүруге және жүгіру.  
 4. Жол бойымен жүру

**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-

**Қимылды қозғалыс ойындары**  
 "Жалауға жүгір"  
 Мақсаты. Балаларды көрсетілген белгі жалауға қарай жүгіруді үйрету; бұлшық еттерді, кеңістікті

**Ритмикалық жаттығулар**  
 Түзел, тік тұр  
 Орнында адымда  
 Әуенменен адымдауды бастаймыз, бастаймыз  
 Алға аттап нық қадамдар жасаймыз,

		- екі сызық арасында (ені 35 - 30 см).		түсті кішкентай жалаушаларды балалар үрлеп ұшырады..	бағдарлау кабілетін дамыту. - Балалар, жалаулармен ойнайықшы. Педагог түсі үш түрлі жалауды алаңның үш бағытына қадап қояды. - Балалар мына жалаулардың түстерін атайықшы. (Қызыл, сары, көк). - Жарайсындар. - Қазір мен атаған жалауға жүгірейік. Мұқият болыңдар! Педагог кезегімен үш жалаудың бір түсін атап, балаларды сол жаққа бағыттайды.	жасаймыз Оң аяқты, сол аяқты көтеріп, көтеріп Қолды сермеп, қашықтықты сақтаймыз Оң аяқты, сол аяқты көтеріп, көтеріп Қолды сермеп, қашықтықты сақтаймыз
--	--	---	--	---	--	--



					<p>- Қанекей, балалар, түзу тұр! - Қызыл (сары, көк) жалауға жүгір! Педагог дауыс күшін шамалы қолданады, балалардың бір- біріне соқтығысып қалмауын ескереді.</p>	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	<p>2. Кіші жас тобы «_____» Тақырыбы: "Жалауды биікке көтеріміз".</p> <p>3. Ортаңғы топ «_____» "Бөренемен жүреміз"</p> <p>4. Ересек топ «_____»</p>	<p>3. Ортаңғы топ «_____» "Домалайды алмалар"</p>	<p>2. Кіші жас тобы «_____» Тақырыбы: "Текшелерді айналып жүгіремін".</p> <p>4. Ересек топ «_____» "Саршұнақтай</p>	<p>2. Кіші жас тобы «_____» Тақырыбы: "Салтанатты адым".</p> <p>3. Ортаңғы топ «_____» "Допты домалатайық".</p>	<p>4. Ересек топ «_____» "Күздің қызықтары".</p>

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

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

Білім беру ұйымы «Ақбота» шағын орталығы  
Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		03.10.2022ж.	04.10.2022ж.	05.10.2022ж.	06.10.2022ж.	07.10.2022ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p><b>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</b></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.</p>				

3–2 – қолды жібермей, екінші жұп секіреді, ""Секіреміз доптай!"" деп айту.  
Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау). "

<p><b>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</b> 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».</p>	<p><b>Қимылды ойын</b> "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</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b> «Жапырақтарды ұшыр» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: Мұрынмен терең дем алып, ауызбен дем шығару арқылы кішкентай жапырақтарды үрлеп ұшыру.</p>	<p><b>Қимылды қозғалыс ойындары</b> "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><b>Ритмикалық жаттығулар</b> "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</p>
---	---	--	--	---

			біріне береді. Педагогтің белгісі бойынша, балалар допты бір-біріне бір бағытта бере бастайды.			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Әдемі, салтанатты адым жасайық".  2. Ортаңғы топ «_____» "Домалайық".  3. Ересек топ «_____» "Күзгі жолдар үстіндегі ойындар".	3. Ортаңғы топ «_____» "Ғажап күздің сыйлығы".	1. Кіші жас тобы «_____» "Тізені жоғары көтеріп жүрейік".  2. Ересек топ «_____» "Еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру".	1 Кіші жас тобы «_____» "Еңбектеп жеміс жинайық".  3. Ортаңғы топ «_____» "Күз қандай?"	1. Ересек топ «_____» "Тақтай үстімен біз қалай жүре білеміз".
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				

Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		10.10.2022ж.	11.10.2022ж.	12.10.2022ж.	13.10.2022ж.	14.10.2022ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center"><b>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</b></p> <p align="center">"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.</p> <p>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> <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). "</p>				
		<p><b>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</b></p> <p>1. Біріннің соңынан бірін 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><b>"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны.</b></p> <p>Педагог балаларды екі топқа бөліп, допты белгіленген нысанаға лақтырудың негізгі нүктесін көрсетіп және қалай лақтыру керегін тағы да балалардың есіне салады. Доп</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>Тыныс алу жаттығулары "Мені асықпай қуып жетіңдер" ойыны.</p> <p>Педагог қолдарын жоғары көтеріп, төмен түсіріп, дем алу, дем шығару жаттығуларын жасайды. Сол арқылы балалар да педагогқа</p>	<p><b>Қимылды қозғалыс ойындары</b></p> <p>"Күн мен жаңбыр" қимыл-қозғалыс ойыны.</p> <p>Мақсаты: балаларды белгі бойынша жан-жаққа шашырап жүгіруге және бір-біріне соғылмай, бір жерге жиналуға дағдыландыру;</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b></p> <p>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,</p>

			лақтырушы балалар негізгі нүктеден шықпай, допты ережеге сай дәлдеп лақтырулары тиіс. Допты нысанаға дәлдеп лақтырған топ балалары жеңіске жетеді.	еліктеп, жаттығуларды қайталайды.	вестибуляр аппаратын, кеңістікті бағдарлау қабілетін жетілдіру; ептілікке, достыққа тәрбиелеу.	Айналамыз, Жаттығу жасаймыз!
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Құмырсқалар секілді еңбектенеміз".  2. Ортаңғы топ «_____» "Айнала алтын күз".  3. Ересек топ «_____» "Баланс сақтай аламыз".	1. Ортаңғы топ «_____» "Нанның құдіреті".	1 Кіші жас тобы «_____» "Еңбектейік, ерінбейік".  4. Ересек топ «_____» "Допты қақпаға дәлдеп домалату".	1. Кіші жас тобы «_____» "Нан қадірі".  2. Ортаңғы топ «_____» "Ас - адамның арқауы".	1. Ересек топ «_____» "Епті баламыз".



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

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		17.10.2022ж.	18.10.2022ж.	19.10.2022ж.	20.10.2022ж.	21.10.2022ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p style="text-align: center;"><b>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</b></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>				

- 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалаулармен умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.  
 2.2. Б.к. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).  
 3. Б.к. жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.  
 3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын беттерін жауып "ұйықтайық" дейді.  
 3.2. Б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады).  
 4. Б.к. аяқ бірге, дене бос, қол төменде.  
 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.  
 4.2. Б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады).

<b>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</b>	<b>"Кенгуру" қимылды ойыны</b>	<b>Тыныс алу жаттығулары</b>	<b>Қимылды қозғалыс ойындары</b>	<b>Ритмикалық жаттығулар</b>
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.	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 жетуілер тиіс. Ойын 2-3 айналымды құрайды.	"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.	"Аңшылар мен қояндар" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсаты: балаларды ойын шартын бұзбай ойнауға дағдыландыру; мергендікке, дәлдікке, шапшаңдыққа, жылдамдыққа, қимылдардың үйлестіре білуге бейімдеу; ұйымшылдыққа	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.

			<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</p>		<p>тәрбиелеу.</p>	<p>Бір оңға, бір солға Секірейік кел мұнда. Бір оңға, бір солға Секірейік кел мұнда.</p>
--	--	--	--	--	-------------------	--

			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.			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1 Кіші жас тобы «_____» "Нан болса, ән де болады". 2. Ортаңғы топ «_____» "Нан бар жерде ән бар". 3. Ересек топ «_____» "Мергендер жарысы"	3. Ортаңғы топ «_____» "Торғай секіреді".	1. Кіші жас тобы «_____» "Аттап жүгірейік". 4. Ересек топ «_____» "Алға жүрелеп жылжу".	1. Кіші жас тобы «_____» "Секіреді торғай". 2. Ортаңғы топ «_____» "Екі аяқпен секіреміз".	1. Ересек топ «_____» "Арақашықты сақтау амалдары".

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

Күн тәртібі	Уақыты	Сенбі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		22.10.2022ж.	24.10.2022ж.	25.10.2022ж.	26.10.2022ж.	27.10.2022ж.	28.10.2022ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық					
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p>ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ</p> <p>1. "Допты қой" ойыны.</p> <p>Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру.</p>					

		<p>1 – екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу.  2 – бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру.  екі қолды жан-жаққа созу  4 – бастапқы қалыпқа келу (3 рет).  2. "Допты бер" ойыны.  Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру.  1 – жерге отыру, допты жерге қою.  2 – бастапқы қалыпқа келу.  3 – жерге отыру, допты жерге қою.  4 – бастапқы қалыпқа келу (4 рет).</p>				
	<p><b>Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу</b>  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</p>			<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b>  «Мақтаны ұшырайық»  Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.  Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы балалар үрлеп ұшырады .</p>	<p><b>Қимылды қозғалыс ойындары</b>  "Аю" қимыл ойыны.  Педагог балаларды екі топқа бөліп, еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен аю сияқты белгіленген межеге дейін жүру керегін айтады. Екі топтан бір-бір</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b>  "Құмырсқалар" ритмопластика.  Мақсаты: кеңістікті бағдарлай алу қабілеттерін жетілдіру, зейінді жаттықтыру.  Барысы: педагогтің шапалағымен балалар залдың айналасында ретсіз қозғала</p>

		және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.				баладан шығып, екі қолды екі жаққа жіберіп, еңіс тақтайдың үстімен жүрер алдында аю сияқты ақырып, межеге дейін жүріп өтулері тиіс. Ойын 2-3 айналымды құрайды.	бастайды, басқа балалармен соқтығыспай және үнемі бос кеңістікті толтыруға тырысады.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"					
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Көңілді секірейік!" 2. Ортаңғы топ «_____» "Торғай секілді секіреміз". 3. Ересек топ «_____» "Саптарда кім бар?"			1. Кіші жас тобы «_____» "Торғай секілді секірейік". 4. Ересек топ «_____» "Кедергілерден секіру".	1. Кіші жас тобы «_____» "Домалайды алмалар". 2. Ортаңғы топ «_____» "Жомарт қораз".	1. Ересек топ «_____» "Кедергілерден сүрінбей өтіп көр".

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



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

Білім беру ұйымы «Ақбота» шағын орталығы

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2022-2023 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		31.10.2022ж.	01.11.2022ж.	02.11.2022ж.	03.11.2022ж.	04.11.2022ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<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, колдарын 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> <p style="text-align: center;">4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p style="text-align: center;">4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p style="text-align: center;">4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
		<b>Негізгі қимылдар</b> 1) еденде тұрған тақтаймен	<b>"Орамал"</b> <b>қимыл-қозғалыс</b>	<b>Тыныс алу</b> <b>жаттығуы</b>	<b>Қимылды</b> <b>қозғалыс</b>	<b>Ритмикалық</b> <b>жаттығулар</b>

		<p>өрмелеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.</p>	<p><b>ойыны.</b> 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</p>	<p>«Шарды үрлейміз» Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: бала шарды алып, алдымен қатты, сонан соң жаймен үрлейді.</p>	<p><b>ойындары</b> "Аралар мен аюлар" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: ауыспалы қадамдармен гимнастикалық сатымен өрмелеуге жаттықтыру; допты лақтыру мен қағып алуға жаттықтыру.</p>	<p>Қолдарыңды көтеріңдер - бір дейік. Көп отырып, қатты шаршап жүрмейік. Қолды создық, басты бұрдық - екі деп, Қозғалыспен әрбір адам жетіледі. Алға, артқа қарадық та - үш дедік. Тағы жаңа жаттығулар істедік. Түсірейік қолды төрт пен бесті айтып, Отырайық көңілді енді марқайтып.</p>
--	--	--	---	--	--	---

			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.			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Күнге ұқсаймыз".  2. Ортаңғы топ «_____» "Жомарт қораз".	1. Ортаңғы топ «_____» "Қораз секілді канат қағайық".	1. Кіші жас тобы «_____» "Домалатайық қане біз".  2. Ересек топ «_____» "Кедергілерден	1. Кіші жас тобы «_____» "Көліктегі жемістер".  2. Ортаңғы топ «_____» "Өрмелейік, қане	1. Ересек топ «_____» "Озамын десең - зерек бол".

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

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		07.11.2022ж.	08.11.2022ж.	09.11.2022ж.	10.11.2022ж.	11.11.2022ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 -	"Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).				

	08.45	<p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады.</p> <p>1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп ""жаса"" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп ""тербе"" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады)."</p>				
		<p><b>Негізгі қимылдар</b></p> <p>1) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу;</p> <p>2) алға жылжи отырып, таяқ астынан тізе мен саусақты тіреп төрт тағандап еңбектеу.</p>	<p><b>"Жыланша" қимылды ойын-жаттығуы.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: бастаушының және бір-бірінің соңынан бағыттарды өзгертіп, тізбекті үзбей, арақашықты сақтап, жүгіре білу қабілетін</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>«Мақтаны ұшырайық»</p> <p>Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.</p> <p>Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы</p>	<p><b>Қимылды қозғалыс ойындары</b></p> <p>"Ормандағы аюда" қимыл-қозғалыс ойыны.</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды ойын шартын бұзбай, тақпақ сөздерін айта жүріп, қимылдарды жасауға, бір-</p>	<p><b>"Жаңбыр жауғанда" фонемо-ырғақ жаттығуы.</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды сөздердің ырғағына сай қимылдауға баулу; жаңбырға еліктеуге ынталандыру; артикуляцияны</p>

			жетілдіру.	балалар үрлеп ұшырады .	<p>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</p>	<p>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)</p> <p>Тарс-тұрс! Тарс-тұрс! (Екінші аяқпен секіру)</p> <p>Шылп-шылп! Шылп-шылп! (Екі аяқпен секіру)</p>
--	--	--	------------	-------------------------	---	---

					<p>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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					баланы ұстап алғанын санайды. Ойынды, жүргізушіні ауыстырып, тағы бір рет ойнатуға болады.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Доптарды лақтырайық".  2. Ортаңғы топ «_____» "Машина зырылдап жүреді".  3. Ересек топ «_____» "Пингвин сияқты секіру".	1. Ортаңғы топ «_____» "Рулімізді бұрайық".	1. Кіші жас тобы «_____» "Допты жоғарыға лақтырайық".  2. Ересек топ «_____» "Сан түрлі секіре аламыз".	1. Кіші жас тобы «_____» "Аюмен жарысайық!"  2. Ортаңғы топ «_____» "Зу-зу етіп көшеде".	1. Ересек топ «_____» "Ойын шартын ұстанайық".
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	12.15 -	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске				



жұмыс	13.00	дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		14.11.2022ж.	15.11.2022ж.	16.11.2022ж.	17.11.2022ж.	18.11.2022ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<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.  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, кол төменде.  4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.  4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады)."</p>			
	<p><b>"Кім спортшы?" жаттығуы.</b>  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,</p>	<p><b>"Үшінші артық" қимыл-қозғалыс ойыны.</b>  Мақсат-міндеттер:  балаларды ойынды зерек болып ойнауға, шапшаңдыққа, жылдамдыққа, қимылдарды үйлестіре білуге дағдыландыру; кеңістікті бағдарлай білуді, күш-жігерін дамыту; достыққа тәрбиелеу.  Санамақ бойынша ойынды</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b>  Тыныс алу жаттығулары  "Мені асықпай қуып жетіңдер" ойыны.  Педагог қолдарын жоғары көтеріп, төмен түсіріп, дем алу, дем шығару жаттығуларын жасайды. Сол арқылы балалар да педагогқа еліктеп, жаттығуларды қайталайды.</p>	<p><b>Қимылды қозғалыс ойындары</b>  "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</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b>  <b>"Дене мүшелері" жаттығуы.</b>  Мақсат-міндеттер:  балалардың дене мүшелері туралы түсініктерін тиянақату; мәтінді ырғаққа сай айта жүріп,  қимылдарды орындауға машықтандыру.  Мынау - менің жүрегім, (Екі қолды кеудеге қою)  Бәрі осыдан</p>

		<p>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>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</p>		<p>қарым-қатынастарын дамыту. Ойын ашық алаңда өткізіледі. Ойынға қатысушылар екі топқа бөлінеді. Аралығы 30-40 метрдей жерге бір-біріне қарама-қарсы орналасады. Қаз-қатар қол ұстасып, тізіліп тұрады. Жеребе бойынша ойынды бастаған топтың балалары әндете өлең айтады.  - Ақ серек, көк серек,  Бізден сізге кім керек?  Екінші топтағылар ойыншының атын</p>	<p>басталған. Мынау – басым ақылды, (Екі алақанды басқа қою, сипау)  Бәрін осы басқарған. (Сұқ саусақ жоғары)  Мынау – оң қолым, (Екі қолды кезек - кезек екі жаққа сермеу)  Мынау – сол қолым.  Барлық істі басқарған. (Шапалақтап)</p>
--	--	---	--	--	--	--

			<p>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.</p>		<p>атайды. Сол кезде аты аталған бала өз тобынан шығып, екпіндей жүгіріп келеді де, қарсы топтың тізбегін үзіп кетуге тырысады. Егер үзіп кетсе, бір баланы жетелеп апарып, өз тобына қосады. Үзе алмаса, өзі сол топта қалады. Ескерту: педагог ойын ойнау алдында қауіпсіздік ережелерін қайталап, нұсқау беру тиіс.</p>	
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>08.50 - 09.00</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"</p>				
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	<p>09.00 - 09.15</p>	<p>1. Кіші жас тобы «_____» "Көпірден құлап кетпейік".</p>	<p>1. Ортаңғы топ «_____» "Қоян секілді</p>	<p>1. Кіші жас тобы «_____» "Тура бағытта</p>	<p>1. Кіші жас тобы «_____» "Қасқырдан</p>	<p>1. Ересек топ «_____» "Ойын</p>

		2. Ортаңғы топ «_____» "Сұр көжек".  3. Ересек топ «_____» "Бір жанымен, шапшаң қадаммен жүру"	секірейік".	жүреміз".  2. Ересек топ «_____» "Аңдардың жүрістеріне еліктейік".	ептіміз".  2. Ортаңғы топ «_____» "Еркін жүгіреміз".	жүргізуші".
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		21.11.2022ж.	22.11.2022ж.	23.11.2022ж.	24.11.2022ж.	25.11.2022ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p>"Жалпы дамыту жаттығулары.</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> <p>4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады)."</p>				
		<p><b>"Қане, көрсет"</b>  <b>жаттығуы.</b>  Мақсат-міндеттер:  балалардың ойлау,  қабылдау, зейін, елестету,  пантомималық  қабілеттерін дамыту;</p>	<p><b>"Кім қапшаны алыс лақтырады?"</b>  <b>қимылды ойын-жаттығуы.</b>  Мақсат-міндеттер:  балаларда белгі</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b>  "Түлкіні тап"  ойыны.  Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру</p>	<p><b>Қимылды қозғалыс ойындары</b>  "Шеңберден шеңберге"  қимылды ойын-жаттығуы.</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b>  "Қатарға тұрып билейік"  жаттығуы.  Мақсат-міндеттер:  балаларды</p>

	<p>көліктер туралы түсініктерді пысықтау; ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p> <p>Балаларды шеңберге немесе қатарларға тұруға ұсынуға, ырғақты әуенді қосып қоюға болады.</p> <p>Ұшақ ұшып келеді, қане, көрсетші. (Қол екі жаққа созу, денені екі жаққа қозғалту)</p> <p>Машина жүріп келеді, көрсетші. (Рөлді айналдырған сынай таныту)</p> <p>Пароход жүзіп келеді, қане, көрсетші. (Алақанды қосып, толқын тәрізді қолды екі жаққа ирелеңдету)</p> <p>Мотоцикл жүріп келеді, қане, көрсетші. (Екі қолды жұдырыққа түю, қолды кезек-кезек екі жаққа бұру)</p>	<p>бойынша әрекет ету біліктіліктерін дамыту, оң және сол қолымен қапшықты алысқа лақтыруды, жүгіруді, түсті тануды жаттықтыру.</p>	<p>және қалыптастыру.</p> <p>Біріңнің артыңнан бірің ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарыңды жоғары көтересіңдер!</p> <p>Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.</p>	<p>Мақсат-міндеттер: балаларды шеңберлерге бақытты ауыстырып екі аяқпен секіруге дағдыландыру; күш-жігерін дамыту.</p>	<p>жаттығу барысында ырғаққа сай қозғалып, сөздерді бірге айта жүріп, айтылған дене мүшелерін қозғауға машықтандыру; қабылдау, зерек болу қабілеттерін, вестибуляр аппаратын дамыту.</p> <p>Жаттығуды көңілді әуен жазбасын қосып өткізуге болады.</p> <p>Қатарға тұрып билейік,</p> <p>Мүшелерді көрсетейік:</p> <p>Басты оң-солға бұрып,</p> <p>Қос иықты көтерейік.</p>
--	---	---	--	--	--

		<p>Тікұшақ ұшып келеді, қане, көрсетші. (Қол екі жаққа созу, денені екі жаққа қозғалту).</p> <p>Велосипед жүріп келеді, көрсетші. (Рөлді айналдырған сынай таныту, денені екі жаққа теңселту )</p> <p>Катер жүзіп келеді, қане, көрсетші. (Алақанды қосып, толқын тәрізді қолды екі жаққа ирелеңдету)</p> <p>Автобус жүріп келеді, көрсетші. (Рөлді айналдырған сынай таныту)</p>				<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>
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Қасқыр мен қоян".	1. Ортаңғы топ «_____» "Бауырсақ секілді көңілді жүрейік".	1. Кіші жас тобы «_____» "Біз ептіміз".	1. Кіші жас тобы «_____» "Секірейік, тоңбайық!"	1. Ересек топ «_____» "Қимылдарды қалай танимыз?"



		2. Ортаңғы топ «_____» "Бауырсақ әлемі".  3. Ересек топ «_____» "Арқан астынан еңбектеу".		2. Ересек топ «_____» "Илгіш боламыз".	2. Ортаңғы топ «_____» "Жылан тәрізді болайық".	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		28.11.2022ж.	29.11.2022ж.	30.11.2022ж.	01.12.2022ж.	02.12.2022ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<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> <p>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>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады)."</p>				
		<p><b>"Күлімдейміз күндей" жаттығуы.</b>  Күлімдейміз күндей (қолдарын жоғары көтеріп, күннің бейнесін жасайды), Жабырқауды білмей (қолдарын жандарына жібереді).  Күннен шуақ аламыз</p>	<p><b>"Сызықты баспа" қимыл жаттығуы.</b>  Мақсат-міндеттер: балаларды бір бағытта, жылжи отырып, екі аяқпен секіруге дағдыландыру.</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b>  «Жалаушаларды ұшыру, көкке көтеру»  Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және</p>	<p><b>Қимылды қозғалыс ойындары</b>  "Қаршыға мен қарлығаш"  қимыл-қозғалыс ойыны.  Мақсат-міндеттер: балаларды ойын</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b>  "Ұшты, ұшты не ұшты?" ойыны.  Мақсат-міндеттер: ненің ұшатынын, ненің ұшпайтынын, аңғарымпаздыққа</p>

		<p>(қолдарын жоғары көтереді), Біз бақытты баламыз (қолдарын жандарына жібереді). Г. Кужагулова.</p>	<p>Балалардың секіру жолы бойына көлденең сызықтар салынады немесе жіптер төселінеді. Күрделенуі: сызықтардан уақытқа жылдам секіруге шақыру.</p>	<p>қалыптастыру. Шарты: түрлі-түсті кішкентай жалаушаларды балалар үрлеп ұшырады..</p>	<p>шартын бұзбай, белгілер бойынша ойнауға, шапшандыққа 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</p>	<p>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!</p>
--	--	--	---	--	---	---

					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.	Ұшты - ұшты арба ұшты! Ұшты - ұшты дауыл ұшты! Ұшты - ұшты ұшақ ұшты! Ұшты - ұшты торғай ұшты! Ұшты - ұшты жылан ұшты!
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Кенгуру ұқсап секірейік".	1. Ортаңғы топ «_____» "Қорбаңдаған	1. Кіші жас тобы «_____» "Қоян секіруге	1. Кіші жас тобы «_____» "Тәуелсіз	1. Ересек топ «_____» "Досқа нені

		2. Ортаңғы топ «_____» "Ұйқыдағы аю".  3. Ересек топ «_____» "Еңіс тақтайдың үстімен жүру".	аю".	шақырады".  2. Ересек топ «_____» "Тепе-теңдікті сақтайық".	Қазақстан".  2. Ортаңғы топ «_____» "Бағытты өзгертіп жүгіреміз".	үйретемін?"
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

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

Білім беру ұйымы «Ақбота» шағын орталығы

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		05.12.2022ж.	06.12.2022ж.	07.12.2022ж.	08.12.2022ж.	09.12.2022ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығу</b></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>				

**(мәдени-гигиеналық дағдылар, дене шынықтыру)**

**"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, маймандап 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

**"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

**"Қорбандаған 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 тақпақты айтып аюға қарай жүреді. Балды жақсы көреді, Аю деген жануар. Қорбандап ол жүреді, Аю деген жануар. Осыдан кейін аю ойыншылардың артынан жүгіреді, ал олар одан үйге қашады. Аю ұсталған баланы апанға апарады. Ойын қайта басталады. Аю 2-

**Тыныс алу жаттығуы:**  
Ку - ка - ре, ку - ка - ре – ку, ку - ка - 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.

		ережеге сай және тез жүгіреді, сол команда жеңген болып есептеледі.	ашып, оған үздіксіз үрлеймін. - Қарға не биолды? - 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.	3 баланы ұстағаннан кейін, екінші бала "аю" болып тағайындалады.		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Алға, Қазақстан!" Мақсат-міндеттер. Балаларды биіктігі 10 см	1. Ортаңғы топ «_____» "Жайна елім менің!" Мақсат-міндеттер. Балаларда сап түзеп	1. Кіші жас тобы «_____» "Тальго пойызы". Мақсат-міндеттер. Балаларды биіктігі 10	1. Кіші жас тобы «_____» "Қалайық қардан аққала". Мақсат-міндеттер.	1. Ересек топ «_____» "Озаттар эстафеталары". Мақсат-міндеттер:



		<p>гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту іскерліктерін жетілдіру; бір ізбен жүре отырып, кеңістікте дене тепе-теңдігін сақтаудың дағдыларын дамыту; балалардың гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту жаттығуының техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін жетілдіре отырып, дене, аяқ бұлшықеттерін дамыту.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Тәуелсіз елім" Мақсат-міндеттер. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге үйрету; сапқа</p>	<p>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.</p>	<p>см гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту іскерліктерін; бір ізбен жүре отырып, кеңістікте дене тепе-теңдігін сақтаудың дағдыларын дамыту; балалардың гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту жаттығуының техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін, ұйымдастырылған іс-әрекетін пысықтау.</p> <p>2. Ересек топ «_____» "Сапты бұзбай еңбектейміз". Мақсат-міндеттер: балаларды көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен</p>	<p>Балаларды допты қақпаның ішіне қарай домалатуға (арақашықтығы 1-1,5м) үйрету; допты қақпаның ішіне домалатудың техникасын меңгерту; дөңгелек заттардың домалау қасиеттерімен таныстыру. Балаларды допты қақпаның ішіне қарай домалату (арақашықтығы 1-1,5 м), допты қақпаның ішіне домалатудың техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін жетілдіру; қол, дене бұлшық еттерін, дәлдеу қабілеттерін дамыту; кеңістікте допты домалата білудің дағдыларын қалыптастыру;</p>	<p>балаларды қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құруға үйрету.</p>
--	--	--	---	---	--	---

		<p>өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүруге үйрету.</p> <p>3. Ересек топ «_____» "Төрт тағандап еңбектеу". Мақсат-міндеттері: балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тексеріп, қатарға тұрғызуға үйрету.</p>		<p>жүгіруге; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіруге үйрету.</p>	<p>ұйымдастырылған іс-әрекетіне деген қызығушылықтарын арттыру.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Мен - чемпион". 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	11.10 -	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту				

	12.10	бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		12.12.2022ж.	13.12.2022ж.	14.12.2022ж.	15.12.2022ж.	16.12.2022ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<b>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</b> 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.				

		<p>1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.4. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп ""жаса"" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп ""тербе"" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>			
	<p><b>"Көк жалау" қимылды ойыны</b> 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</p>	<p><b>«Ұлпақар» тыныс алу гимнастикасы (мақта)</b> Қатты боран басылды (жаймен тырсылдатады) Күн жарқырай ашылды (қолдарымен күн жасайды) Көктен төмен әдемі ұлпақарлар</p>	<p><b>"Топ-топ басайық" ойыны.</b> Мақсат-міндеттер: балаларды мәтінде айтылған сөздерге сәйкес қимылдарды орындауға үйрету. . Топ, топ, топ, топ басайық (шеңберге тұру) Жалаудан күн</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b> Мақсаты. Балаларды мәтінді педагогтан кейін айта отырып, жаттығулар жасауға үйрету. Сағаттың тіліндей, Иіліп оңға бір, Сағаттың тіліндей Иіліп солға бір.</p>	

		<p>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.</p>	<p>шашылды. Тәулік бойы тынбайтын, Болайықшы ұлпақар. 1, 2, 3, 4, 5 Ұлпақарлар ұш! (алақандарындағы ұлпақарлаға үрлейді)</p>	<p>жасайық (қоладарын көтеру) Жаса, жаса, алтын күн (бір орында аяқты нық басып жүру) Жаса, жаса, алтын күн Біраз уақыттан кейін тәрбиеші: "Тоқта!». Балалар баяулап, тоқтайды. Ойын қайталанады.</p>	<p>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)"				
Ұйымдастырылған іс-	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____»	2. Ортаңғы топ «_____»	1. Кіші жас тобы «_____»	1. Ортаңғы топ «_____»	

<p>әрекет 09.00 - 11.00</p>		<p>"Аққала". Мақсат-міндеттер. Балаларды допты қақпаның ішіне қарай домалату іскерліктерін жетілдіру; допты қақпаның ішіне домалатудың техникасын меңгерту; дөңгелек заттардың домалау қасиеттері жайлы білімдерін дамыту; балаларды допты қақпаның ішіне қарай домалату (арақашықтығы 1-1,5 м), допты қақпаның ішіне домалатудың техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін жетілдіру; қол, дене бұлшықеттерін, дәлдеу қабілеттерін дамыту.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Жаңа жыл, жаңа нұр!" Мақсат-міндеттер. Балаларды сап түзеп</p>	<p>"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.</p>	<p>"Домалатайық қане біз". Мақсат-міндеттер. Балаларды допты қақпаның ішіне қарай домалату іскерліктерін пысықтау; кішкентай доптарды себептерге жинау іскерліктерін дамыту; қыс мезгілінде болатын табиғат құбылыстары жайлы білімдерін толықтыру; шапшаңдыққа тәрбиелеу.</p> <p>2. Ересек топ «_____» "Шырша ойыншығын қолға ұстап". Мақсат-міндеттер: балаларды бір</p>	<p>"Жаңа жыл құтты болсын!" Мақсат-міндеттер. Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру іскерліктерін дамыту; жүгіру кезінде балалар бір-біріне соғылып қалмауы үшін арақашықтық сақтап жүгіруге және бір бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдыларына жаттықтыру.</p> <p>4. Ересек топ «_____»</p>	
---------------------------------	--	--	--	--	--	--

		<p>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.</p> <p>3. Ересек топ «————» "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,</p>		<p>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.</p>	<p>"Шеңбердегі қызықтар".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды қысқа секіртпемен секіруге (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру) үйрету.</p>	
--	--	---	--	--	--	--

		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.				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00



Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.
--------------------------	---------------	--

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		19.12.2022ж.	20.12.2022ж.	21.12.2022ж.	22.12.2022ж.	23.12.2022ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды.</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 иыққа көтеріп, доптарын қояды.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
		"Кім епті?" қимылды ойыны	Тыныс алу жаттығулары	"Ақ қоян" қимылды	Тыныс алу жаттығулары	«Допты кері лақтыр» қимылды

		<p>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.</p>	<p>"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.</p>	<p><b>ойыны.</b>  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</p>	<p>«Мақтаны ұшырайық»  Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.  Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы балалар үрлеп ұшырады .</p>	<p><b>ойыны</b>  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>
--	--	---	---	---	---	---

				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.		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Жаңа жылдық сыйлығым". Мақсат-міндеттер. Балаларды педагог лақтырған затты қағып алып, қайтадан лақтыру іскерліктерін дамыту; шарды	1. Ортаңғы топ «_____» "Допты дәлдеп лақтыр". Мақсат-міндеттер. Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта	1. Кіші жас тобы «_____» "Допты қағып алу". Мақсат-міндеттер. Балаларды педагог лақтырған допты қағып	1. Кіші жас тобы «_____» "Дөңге өрмелейік". Мақсат-міндеттер. Балаларды гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету; өз	1. Ересек топ «_____» "Аяз-атамен ойындар жарысы". Мақсат-міндеттер: балаларды қолын беліне қойып, екі жаққа айналуға;

		<p>қағып алып, қайтадан лақтыруға үйрету; лақтыру кезінде қол, саусақ бұлшықеттерін дамыту; жаңа жылдық көңіл-күй сыйлау; жаңа жыл мерекесі жайлы балалардың ойларын дамыту; өз ойларымен бөлісуге ынтадандыру; ептіліктерін дамыту.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Жаңа 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.</p> <p>3. Ересек топ «_____» "Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу".</p>	<p>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.</p>	<p>алып, оны қайтадан лақтыру іскерліктерін пысықтау; өткен оқу қызметтерін пысықтай отырып, балалардың допты қағып алу және қайтадан лақтыру техникасы дағдыларын жетілдіруге ықпал ету; балалардың Жаңа жыл мерекесі жайлы түсініктерін дамытып, жаңа жылдық көңіл-күй сыйлау; ұйымдастырылған іс-әрекетіне деген қызығушылықтарын дамыту.</p> <p>2. Ересек топ «_____» "Аяз-Ата</p>	<p>беттерімен бір-бірлеп өрмелеу арқылы қайтадан түсе білу дағдысына машықтандыру; гимнастикалық қабырғаға өрмелеу техникасымен таныстыру. Балалардың гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу икемділіктерін жетілдіру; қол, дене, аяқ бұлшық еттерін, ептілік қабілеттерін дамыту; гимнастикалық қабырғаға өрмелей білудің дағдыларын қалыптастыру; ұйымдастырылған іс-әрекетіне белсенділіктерін арттыру.</p> <p>3. Ортаңғы топ «_____»</p>	<p>еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өтуге үйрету.</p>
--	--	--	---	--	--	--

		<p>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.</p>		<p>сыйлығына жетейік". Мақсат-міндеттер: балаларды тепе-теңдікті сақтай отырып, бөренемен жүруге; қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өтуге үйрету.</p>	<p>"Тез адымдап жүреміз". 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	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				

Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		26.12.2022ж.	27.12.2022ж.	28.12.2022ж.	29.12.2022ж.	30.12.2022ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center"><b>Жалпы дамытушы жаттығулар</b></p> <p align="center">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 align="center">2. Бастапқы қалып тік тұру, атластық таспаларды екі қолмен ұстау;</p>				

		<p>2-1 жерге отырып, атластық таспаларды иық тұсына қою; тұрып, атластық таспаларды алға қою (4-5 рет қайталау);  2-2 бастапқы қалыпқа келу;  3. Екі атластық таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.</p>				
		<p><b>"Қап тасиық"</b>  <b>қимылды ойыны.</b>  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><b>Тыныс алу жаттығулары</b>  "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><b>"Сыйлықтар"</b>  <b>қимылды ойыны.</b>  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</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығуы</b>  «Шарды үрлейміз»  Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.  Шарты: бала шарды алып, алдымен қатты, сонан соң жаймен үрлейді.</p>	<p><b>"Өз үйінді тап!"</b>  <b>қимылды ойыны.</b>  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>

				екі топқа бөледі. Әр топтың алдында бір себеттен тұрады. Педагог белгісі бойынша әр топ өз себеттеріне мүмкіндігінше көп доптар жинауы керек. Ең көп доп жинаған топ, жеңіске жетеді.		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Біз қалай өрмелейміз?" Мақсат-міндеттер. Балаларды доға астынан еңбектеп өту іскерліктерін жетілдіру; кеглилармен жалпы дамыту жаттығуларын жасау; қол, дене, аяқ бұлшықеттерін, ептілік қабілеттерін дамыту; тыныс алу жаттығуы	1. Ортаңғы топ «_____» "Қалай сырғанаптынымызды 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	1. Кіші жас тобы «_____» "Біз қалай өрмелейміз?" Мақсат-міндеттер. Балаларды доға астынан еңбектеп өту іскерліктерін жетілдіру; кеглилармен жалпы дамыту жаттығуларын жасау; қол, дене, аяқ	1. Кіші жас тобы «_____» "Дені саудың - жаны сау". Мақсат-міндеттер. Балаларды доға астынан еңбектеп өту іскерліктерін пысықтау; жалпы дамыту жаттығуларын жасауда қол, дене, аяқ бұлшықеттерін,	1. Ересек топ «_____» "Қысқы эстафеталар". Мақсат-міндеттер: балаларды бір орында тұрып екі аяқпен секіруге үйрету.



		<p>арқылы төрттағандап еңбектеп өтуге ынталандыру; жабайы жануар аюдың қорегі жайлы білімдерін толықтыра отырып, қимылды ойынға қызығушылықтарын ояту.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Сырғанаймыз шанамен".</p> <p>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</p>	<p>қалыптастыру; сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру.</p>	<p>бұлшықеттерін, ептілік қабілеттерін дамыту; тыныс алу жаттығуы арқылы төрттағандап еңбектеп өтуге ынталандыру; жабайы жануар аюдың қорегі жайлы білімдерін толықтыра отырып, қимылды ойынға қызығушылықтарын ояту.</p> <p>2. Ересек топ «_____» "Қысқы ойындар".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүруге; аяқтың ұшымен жүгіруге; құрсауларды домалатуға үйрету.</p>	<p>ептілік қабілеттерін жетілдіру; ұйымдастырылған іс-әрекетін пысықтау, қорытындылау.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Қалай сырғанайтынымызды көрсетейікші".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда нық кадаммен алға, нық кадаммен 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.</p>	
--	--	--	---	--	---	--

		<p>жүруге үйрету.</p> <p>3. Ересек топ «_____» "Ұзындыққа секіру". Мақсат-міндеттер: 40 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіруге (6-8 рет) дағдыландыру; алдындағы допты баспен итеріп, доғаның астынан төрт тағандап еңбектеп өту және допты жоғары лақтыруға 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.				
Альтернативті	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____»	1. Ортаңғы топ «_____»	1. Ортаңғы топ «_____»	1. Ересек топ «_____»	1. Кіші жас тобы «_____»

бағдарлама		16.35 - 17.00	16.10 - 16.30	16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	16.10 - 16.30	16.35 - 17.00
Ұйымдастыр ушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

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

Білім беру ұйымы «Ақбота» шағын орталығы

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2022-2023 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		02.01.2023ж.	03.01.2023ж.	04.01.2023ж.	05.01.2023ж.	06.01.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен).</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады.</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. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p align="center">2.2. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p align="center">2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p align="center">2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p align="center">3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</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. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p align="center">4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
				"Қимылдарды қайталаймыз".	"Стоп-кадр" пантомима	Тыныс алу жаттығулары

			<p>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><b>жаттығуы.</b> 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.</p>	<p>«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>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>	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				

Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15			Қысқы демалыстар	Қысқы демалыстар	Қысқы демалыстар
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00			1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		09.01.2023ж.	10.01.2023ж.	11.01.2023ж.	12.01.2023ж.	13.01.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<b>Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен).</b>				

		<p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады.</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. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
		<p><b>«Ұлпақар» тыныс алу гимнастикасы (мақта)</b>          Қатты боран басылды (жаймен тырсылдатады)          Күн жарқырай ашылды (қолдарымен күн жасайды)          Көктен төмен әдемі ұлпақарлар шашылды.          Тәулік бойы</p>	<p><b>"Торғайлар мен мысық"</b>  <b>қимылды ойыны</b>          Ойынның мақсат-міндеттер:          балаларды ойынның шартын бұзбай ойнауға, белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасауға дағдыландыру; зейіндерін, байқағыштықтарын және жүгіру</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығуы «О-у-м» дыбыстары</b>          Педагог балалардың назарын өзіне аударып:          - Балалар, музыка ойнамас бұрын алдымен дыбыстарды айту арқылы миымызды дем алдырып алайық.          - «О-о-у-у, м-м-м-</p>	<p><b>Қимылды ойын. Ұлттық ойын «Бәйге».</b> (дене шынықтыру)          Балаларды әртүрлі жарысқа қатысуға үйрету (кім бұрын жылжиды, кім бұрын озады сол жеңіске жетеді).          Балаларды достарының жеңісіне жеткеніне қуануға</p>	<p><b>"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.</b>          Мақсат-міндеттер:          балаларды тыныс алу бұлшық еттерін, жоғарғы және мұрын қуыстарындағы тыныс алу жолдарын шынықтыра білу қабілеттерін дамыту.</p>



		<p>тынбайтын, Болайықшы ұлпақар. 1, 2, 3,4, 5 Ұлпақарлар ұш! (алақандарындағы ұлпақарлаға үрлейді)</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>үйрету.</p>	<p>Бастапқы қалып - отырып, тұрып, денені тұзу, бос ұстау. Оң қолдың сұқ саусағымен он мұрын қуысын жауып, сол мұрын қуысымен ақырын ұзақ тыныс алу (төмен, орташа, жоғары тыныспен) Тыныс алып болған соң, мұрынның оң қуысын ашып, сол қолдың сұқ саусағымен сол мұрын қуысын жауып, оң мұрын қуысымен ұзақ тынысты сыртқа шығару керек, қарында «шұқыр» болғанша. 3-4 рет. (осылайша келесі</p>
--	--	--	--	--	----------------	--

			<p>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 қайталанады.</p>		<p>мұрын қуысымен де)"Бір мұрын қуысымен тыныста"тыныс алу жаттығуы. Мақсты: 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 он мұрын қуысын жауып, сол мұрын қуысымен ақырын ұзақ тыныс алу (төмен, орташа,</p>
--	--	--	--	--	---

						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	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Қыс қызығы қарда". Мақсат-міндеттер. Бір орында тұрып	1. Ортаңғы топ «_____» "Әдемі билейміз". Мақсат-міндеттер. Балаларда еденге тігінен тұрған	1. Кіші жас тобы «_____» "Қыста қандай ғажап". Мақсат-міндеттер. Бір орында тұрып,	1. Кіші жас тобы «_____» "Қысқы ормандағы аңдар". Мақсат-міндеттер.	1. Ересек топ «_____» "Қар атысайық". Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бір-бірден

		<p>қос аяқтап секіру іскерліктерін жетілдіру; балаларды 1 м арақашықтыққа дейін қос аяқтап секіріп жүру дағдыларын дамыту; қос аяқпен секіру кезінде дене тепе-теңдігін сақтауға дағдыландыру; екі баладан жұп құрап, қолдарына доп ұстап 4-5 м жерден бір-біріне қарама-қарсы тұрып, доптарын бір-біріне қарай домалатып тигізу; ұйымдастырылған іс-әрекетіне деген белсенділіктерін арттыру.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____»</p>	<p>құрсаудан еңбектеуге үйрету; еңбектеу кезінде епті болуға тәрбиелеу; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру.</p>	<p>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>2. Ересек топ «_____» "Қар үстіндегі жолдар". Мақсат-міндеттер: балаларды допты бір-біріне</p>	<p>Балаларды еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүруге үйрету; жүру кезінде алға қарап және қолдарын еркін ұстап, дене тепе-теңдігін сақтай білу дағдыларына машықтандыру. Балалардың еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру икемділіктерін жетілдіру; қол, дене, аяқ бұлшық еттерін, дене тепе-теңдігін сақтау ептілігін дамыту; еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру кезінде алға қарап және қолдарын еркін ұстай білу</p>	<p>өкшемен, табанмен жүруге; көлденең орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету.</p>
--	--	--	--	---	--	---

		<p>"Ақшақарлар билейді".</p> <p>Мақсат-міндеттер.</p> <p>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 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету.</p> <p>3. Ересек топ «_____» "Жыланша</p>		<p>төменнен лақтыру және оны қағып алуға үйрету.</p>	<p>дағдыларын қалыптастыру; ұйымдастырылған іс-әрекетіне белсенді араластыру.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Ақшақарлар секілді билейміз".</p> <p>Мақсат-міндеттер.</p> <p>Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру; бір</p>	
--	--	--	--	--	---	--

		жорғалау". Мақсат-міндеттер: бір жағы 20-30 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүруге үйрету.			жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру іскерліктерін дамыту.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1 Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		16.01.2023ж.	17.01.2023ж.	18.01.2023ж.	19.01.2023ж.	20.01.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары.</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады.</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. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p align="center">2.2. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p align="center">2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p align="center">2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p align="center">3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</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. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p align="center">4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
		<p><b>"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.</b></p> <p>– Балалар, өзімізді "Алып" деп санап көрейік. Ол үшін</p>	<p><b>Аңшылар мен қояндар" қимыл-қозғалыс ойыны.</b></p> <p>Мақсат-міндеттері.</p> <p>Балаларды ойын</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>"Түлкіні тап" ойыны.</p> <p>Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке</p>	<p><b>"Қар ұлпалары" эстафета ойыны.</b></p> <p>Педагог балаларды екі топқа(команда) бөледі. Жерде жатқан ұлпа</p>	<p><b>"Қарды ұшырайық" тыныс алу жаттығуы (мақтаны қолдану).</b></p> <p>Мақсат-міндеттер.</p>

		<p>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</p>	<p>шартын бұзбай ойнауға дағдыландыру; мергендікке, дәлдікке, шапшаңдыққа, жылдамдыққа, қимылдардың үйлестеіре 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,</p>	<p>келтіру және қалыптастыру. Бірінің артынан бірің ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарынды жоғары көтересіңдер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.</p>	<p>қарларды балалар себетке салу керек. Ең көп ұлпа қарларды жинаған топ балалары жеңіске жетеді.</p>	<p>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? - Иә, қар ұшып</p>
--	--	--	--	--	---	--



		<p>мен ергежейлілер" болыңдар! Тыныс алу жаттығуын 4-5 рет қайталау.</p>	<p>"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.</p>			<p>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>
--	--	--	--	--	--	---

			<p>"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. Ойынның соңында "аңшылар" қанша "қоянды" ұстап алғандарын санайды, соған қарай ұпай беруге болады. Педагог ойын</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			барысындағы қауіпсіздік сақталуын қадағалайды. Белгі бойынша жылдам әрекет етуге үйрету; қимыл координациясын пысықтау, допты лақтыруды, күштерін бағыттауды дамыту.			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Біз шеңбер құра аламыз" Мақсат-міндеттер. Балаларды қол ұстасып шеңбер бойымен жүруге, кедергілерден өтіп, төрт аяқтап	1. Ортаңғы топ «_____» "Аю ұйықтағанды жақсы көреді". Мақсат-міндеттер. Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық	1 Кіші жас тобы «_____» "Қай аңның ізі?" Мақсат-міндеттер. Балаларды түзу жолмен және екі жолдың арасымен түзу жүру іскерліктерін дамыту; жұп	1. Кіші жас тобы «_____» "Құстарға жем шашайық". Мақсат-міндеттер. Балаларды допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыра білуге үйрету; допты	1. Ересек топ «_____» "Аңдар туралы ойындар". Мақсат-міндеттер: балаларды екеуден аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен жүруге;

		<p>еңбектеуге, допты домалатуға, белгілі бір бағытты ұстана отырып, жаттығулар жасауға үйрету.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Маубас аю".</p> <p>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.</p>	<p>сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру; әртүрлі бағыттарда жүгіру дағдыларын дамыту; доғаның астымен өрмелеуге үйрету; өрмелеу кезінде епті, жылдам болуға тәрбиелеу.</p>	<p>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.</p> <p>2. Ересек топ «_____» "Аңдарға еліктеп жүреміз, секіреміз, жорғалаймыз".</p> <p>Мақсаты-міндеттер: балаларды</p>	<p>алысқа лақтыру техникасының дағдыларын меңгерту; допты лақтыруда алысқа дәлдеу қабілетін арттыру.</p> <p>Балалардың допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыра білу икемділіктерін жетілдіру; қол, дене бұлшық еттерін, допты алысқа лақтыра білу ептілігін дамыту; допты лақтыруда алысқа дәлдеу қабілетін қалыптастыру; оқу қызметінде белсенділіктерін көтеру.</p> <p>3. Ортаңғы топ «_____»</p>	<p>тізені жоғары көтеріп жүру; гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеуге үйрету.</p>
--	--	--	--	--	--	--

		<p>3. Ересек топ «_____» "Аңдардан ептіміз".</p> <p>Мақсат-міндеттер: ұйымдастырылған іс-әрекетінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.</p>		<p>доптарды басынан асыра лақтыру және оны қағып алуға; гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.</p>	<p>"Жануарлар қалай қыстайды?" Мақсат-міндеттер. Балаларда допты алысқа лақтыруда бастапқы тұрған қалыпты қабылдау және бөрененің үстімен тез адымдап жүру техникаларын бекіту; оқу қызметін пысықтау.</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.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____»	1. Ортаңғы топ «_____»	1. Ортаңғы топ «_____»	1. Ересек топ «_____»	1. Кіші жас тобы «_____»

		16.35 - 17.00	16.10 - 16.30	16.10 - 16.30 2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	16.10 - 16.30	16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		23.01.2023ж.	24.01.2023ж.	25.01.2023ж.	26.01.2023ж.	27.01.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар жалаумен 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, жалауды 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, жалау тізе үстінде.</p> <p align="center">3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалаумен 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. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p align="center">4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				

		<p><b>Негізгі қимыл жаттығулары</b>  - 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;  Педагог өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру"</p>	<p><b>"Жылан тәрізді болайық" қимылды ойыны.</b>  Мақсат-міндеттер. Сылдырмаққа дейін еңбектеп баруды үйрету. Әр бала орындықта отырады. Балалардан 3-4 м жердегі сылдырмақ жатады. Есімі аталған бала педагог белгілеген жерге дейін жорғалап (еңбектеп) баруы керек. Сылдырмақты қолына алып, бір-екі рет сылдырлатады да, қайтып орнына келеді.</p>	<p><b>"Ұшты-ұшты" дидактикалық ойыны.</b>  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</p>	<p><b>"Мысық пен тышқан" қимыл-қозғалыс ойыны.</b>  Мақсат-міндеттері. Балаларды ойын шартына сай ойнауға, рөлді дәл атқаруға бейімдеу; зеректікке, шапшандыққа, жылдамдыққа, жылдам жүгіруге машықтандыру; шыдамдылыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Ойынға қатысушылар шеңбер құрып тұрады. "Мысық" пен "тышқанды" балалардың қалаулары бойынша немесе</p>	<p><b>"Допты қуалап ұста!" қимылды ойыны.</b>  Педагогтің қолында себетке салынған доптар. "Хоп!" деген белгімен педагог доптарды еденге домалатып жібереді. Балалар доптың артына 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>жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. Педагог балаларға "жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру" және "доптан аттап бір жанымен жүру" жаттығуларын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп,</p>		<p>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)</p>	<p>санамақ арқылы тағайындауға болады. Ойын басталар алдында кейіпкерлер шеңбер сыртында бір-бірінен алшақ тұрады. Балалардың қалғаны бір-бірінің қолынан ұстап, шеңбер жасап жүріп, келесі сөздерді айтады: "Мысығымыз момақан, Жүреді аулада аңдамай. Тышқан көрсе - бас салады! Кім тышқанды құтқарады?" Балалар осы сөздерді айтып болған соң тоқтайды,</p>	
--	--	--	--	--	---	--



		<p>дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.</p>			<p>"мысық" "тышқанды" қуалап кетеді. Балалар қол ұстасып, қолдарын жоғары көтеріп, "тышқан" үшін ұяға жол ашып беріп жатады. "Мысық" ұяға кіріп кетсе, ары қарай өткізбес үшін, қолдарды төмен түсіріп, жолды жауып қояды. Ойынға қатысушы балалар өте зерек болу керек, біресе қолдарын көтеріп, біресе түсіріп, "мысық" пен "тышқанның" қуаласпағын реттеп тұру керек. "Тышқан"</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					ұсталып қалса, оның орнына басқа кейіпкерді ауыстыруға болады.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Көгершінмен ойын ойнайық". Мақсат-міндеттер. Балаларды допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыру іскерліктерін дамыту; допты алысқа лақтыруда алысқа дәлдеу қабілетін арттыру; кубикпен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын	1. Ортаңғы топ «_____» "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	1 Кіші жас тобы «_____» "Құстармен бірге ойнайық". Мақсат-міндеттер. Балаларды доптармен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасау кезінде ептіліктерін дамыту; бірінің артынан бірін жүргізу және жүгірту; тізбекпен жұп болып және 2-3 баладан сап түзеп, алға жүру,	1. Кіші жас тобы «_____» "Еңбектеген марғау". Мақсат-міндеттер. Балаларды доғадан еңбектеп және төрт тағандап еңбектеп өтуге үйрету; доғадан төрт тағандап еңбектеп өтудің техникасын меңгерту; доғадан еңбектеп және төрт тағандап еңбектеп өту дағдыларына	1. Ересек топ «_____» "Қамқоршылар тобы". Мақсат-міндеттер: балаларды допты еденге ұруға; допты жоғары лақтыруға үйрету.

		<p>орындау; қыстап қалатын құстар туралы білімдерін толықтыру.</p> <p>2 Ортаңғы топ «_____» "Суықторғай". 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</p>	<p>жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларына үйрету.</p>	<p>бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; әуенге сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату іскерліктерін жетілдіру; допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыру; допты алысқа лақтыруда алысқа дәлдеу қабілетін арттыру; оқу қызметін пысықтау.</p> <p>2. Ересек топ «_____» "Жылдам және епті құстар". Мақсат-міндеттер: балаларды алға ұмтыла секіруге; сызықтар арасымен ( 10 см арақашықтық )</p>	<p>машықтандыру. Балалардың доғадан еңбектеп және төрт тағандап еңбектеп өту ікемділіктерін жетілдіру; доғадан еңбектеп және төрт тағандап еңбектеп өту дағдыларын қалыптастыру; қол, дене, аяқ бұлшық еттерін, жаңа жаттығуды тез қабылдау және ұйымдастырылған іс-әрекетіне белсенді қатысу қабілетін дамыту.</p> <p>3. Ортаңғы топ «_____» "Құстарға жем шашайық". Мақсат-міндеттер. Балаларда</p>	
--	--	--	--	--	---	--

		<p>жетілдіру.</p> <p>3. Ересек топ «_____» "Құстардай қайраттымыз". Мақсат-міндеттер: ұйымдастырылған іс-әрекетінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, құстардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.</p>		тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.	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.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

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

Білім беру ұйымы «Ақбота» шағын орталығы  
 Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2022-2023 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		02.01.2023ж.	03.01.2023ж.	04.01.2023ж.	05.01.2023ж.	06.01.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен).</b></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> <p>4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
				"Қимылдарды қайталаймыз". Мақсат-міндеттер.	"Стоп-кадр" пантомима	Тыныс алу жаттығулары «Мұрынмен

			<p>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><b>жаттығуы.</b>  <b>Мақсат-міндеттер:</b>          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.</p>	<p>дұрыс тыныста, ауызбен дұрыс дем шығар»  <b>Мақсаты:</b> тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.  <b>Шарты:</b> Балалар мұрынмен терең тыныс алып, ауызбен ауаны ұртқа жинамай, жәйменен дем шығарады.</p>
--	--	--	--	---	---

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



Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15			Қысқы демалыстар	Қысқы демалыстар	Қысқы демалыстар
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00			1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		09.01.2023ж.	10.01.2023ж.	11.01.2023ж.	12.01.2023ж.	13.01.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<b>Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен).</b>				

		<p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады.</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. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
		<p><b>«Ұлпақар» тыныс алу гимнастикасы (мақта)</b>          Қатты боран басылды (жаймен тырсылдатады)          Күн жарқырай ашылды (қолдарымен күн жасайды)          Көктен төмен әдемі ұлпақарлар шашылды.          Тәулік бойы</p>	<p><b>"Торғайлар мен мысық"</b>  <b>қимылды ойыны</b>          Ойынның мақсат-міндеттер:          балаларды ойынның шартын бұзбай ойнауға, белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасауға дағдыландыру; зейіндерін, байқағыштықтары н және жүгіру</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығуы «О-у-м» дыбыстары</b>          Педагог балалардың назарын өзіне аударып:          - Балалар, музыка ойнамас бұрын алдымен дыбыстарды айту арқылы миымызды дем алдырып алайық.          - «О-о-у-у, м-м-м-</p>	<p><b>Қимылды ойын. Ұлттық ойын «Бәйге».</b> (дене шынықтыру)          Балаларды әртүрлі жарысқа қатысуға үйрету (кім бұрын жылжиды, кім бұрын озады сол жеңіске жетеді).          Балаларды достарының жеңісіне жеткеніне қуануға</p>	<p><b>"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.</b>          Мақсат-міндеттер:          балаларды тыныс алу бұлшық еттерін, жоғарғы және мұрын қуыстарындағы тыныс алу жолдарын шынықтыра білу қабілеттерін дамыту.</p>

		<p>тынбайтын, Болайықшы ұлпақар. 1, 2, 3,4, 5 Ұлпақарлар ұш! (алақандарындағы ұлпақарлаға үрлейді)</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>үйрету.</p>	<p>Бастапқы қалып - отырып, тұрып, денені тұзу, бос ұстау. Оң қолдың сұқ саусағымен он мұрын қуысын жауып, сол мұрын қуысымен ақырын ұзақ тыныс алу (төмен, орташа, жоғары тыныспен) Тыныс алып болған соң, мұрынның оң қуысын ашып, сол қолдың сұқ саусағымен сол мұрын қуысын жауып, оң мұрын қуысымен ұзақ тынысты сыртқа шығару керек, қарында «шұқыр» болғанша. 3-4 рет. (осылайша келесі</p>
--	--	--	--	--	----------------	--

			<p>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 қайталаынады.</p>			<p>мұрын қуысымен де)"Бір мұрын қуысымен тыныста"тыныс алу жаттығуы. Мақсты: 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 он мұрын қуысын жауып, сол мұрын қуысымен ақырын ұзақ тыныс алу (төмен, орташа,</p>
--	--	--	---	--	--	---

						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	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Қыс қызығы қарда". Мақсат-міндеттер. Бір орында тұрып	1. Ортаңғы топ «_____» "Әдемі билейміз". Мақсат-міндеттер. Балаларда еденге тігінен тұрған	1. Кіші жас тобы «_____» "Қыста қандай ғажап". Мақсат-міндеттер. Бір орында тұрып,	1. Кіші жас тобы «_____» "Қысқы ормандағы аңдар". Мақсат-міндеттер.	1. Ересек топ «_____» "Қар атысайық". Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бір-бірден

		<p>қос аяқтап секіру іскерліктерін жетілдіру; балаларды 1 м арақашықтыққа дейін қос аяқтап секіріп жүру дағдыларын дамыту; қос аяқпен секіру кезінде дене тепе-теңдігін сақтауға дағдыландыру; екі баладан жұп құрап, қолдарына доп ұстап 4-5 м жерден бір-біріне қарама-қарсы тұрып, доптарын бір-біріне қарай домалатып тигізу; ұйымдастырылған іс-әрекетіне деген белсенділіктерін арттыру.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____»</p>	<p>құрсаудан еңбектеуге үйрету; еңбектеу кезінде епті болуға тәрбиелеу; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру.</p>	<p>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>2. Ересек топ «_____» "Қар үстіндегі жолдар". Мақсат-міндеттер: балаларды допты бір-біріне</p>	<p>Балаларды еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүруге үйрету; жүру кезінде алға қарап және қолдарын еркін ұстап, дене тепе-теңдігін сақтай білу дағдыларына машықтандыру. Балалардың еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру икемділіктерін жетілдіру; қол, дене, аяқ бұлшық еттерін, дене тепе-теңдігін сақтау ептілігін дамыту; еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру кезінде алға қарап және қолдарын еркін ұстай білу</p>	<p>өкшемен, табанмен жүруге; көлденең орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету.</p>
--	--	--	--	---	--	---

		<p>"Ақшақарлар билейді".</p> <p>Мақсат-міндеттер.</p> <p>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 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету.</p> <p>3. Ересек топ «_____» "Жыланша</p>		<p>төменнен лақтыру және оны қағып алуға үйрету.</p>	<p>дағдыларын қалыптастыру; ұйымдастырылған іс-әрекетіне белсенді араластыру.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Ақшақарлар секілді билейміз".</p> <p>Мақсат-міндеттер.</p> <p>Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру; бір</p>	
--	--	--	--	--	---	--

		жорғалау". Мақсат-міндеттер: бір жағы 20-30 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүруге үйрету.			жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру іскерліктерін дамыту.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1 Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				



Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		16.01.2023ж.	17.01.2023ж.	18.01.2023ж.	19.01.2023ж.	20.01.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары.</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады.</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. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p align="center">2.2. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p align="center">2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p align="center">2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p align="center">3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</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. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p align="center">4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
		<p><b>"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.</b></p> <p>– Балалар, өзімізді "Алып" деп санап көрейік. Ол үшін</p>	<p><b>Аңшылар мен қояндар" қимыл-қозғалыс ойыны.</b></p> <p>Мақсат-міндеттері.</p> <p>Балаларды ойын</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>"Түлкіні тап" ойыны.</p> <p>Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке</p>	<p><b>"Қар ұлпалары" эстафета ойыны.</b></p> <p>Педагог балаларды екі топқа(команда) бөледі. Жерде жатқан ұлпа</p>	<p><b>"Қарды ұшырайық" тыныс алу жаттығуы (мақтаны қолдану).</b></p> <p>Мақсат-міндеттер.</p>

		<p>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</p>	<p>шартын бұзбай ойнауға дағдыландыру; мергендікке, дәлдікке, шапшаңдыққа, жылдамдыққа, қимылдардың үйлестеіре 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,</p>	<p>келтіру және қалыптастыру. Бірінің артынан бірің ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарынды жоғары көтересіңдер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.</p>	<p>қарларды балалар себетке салу керек. Ең көп ұлпа қарларды жинаған топ балалары жеңіске жетеді.</p>	<p>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? - Иә, қар ұшып</p>
--	--	--	--	--	---	--

		<p>мен ергежейлілер" болыңдар! Тыныс алу жаттығуын 4-5 рет қайталау.</p>	<p>"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.</p>			<p>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>
--	--	--	--	--	--	---

			<p>"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. Ойынның соңында "аңшылар" қанша "қоянды" ұстап алғандарын санайды, соған қарай ұпай беруге болады. Педагог ойын</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			барысындағы қауіпсіздік сақталуын қадағалайды. Белгі бойынша жылдам әрекет етуге үйрету; қимыл координациясын пысықтау, допты лақтыруды, күштерін бағыттауды дамыту.			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Біз шеңбер құра аламыз" Мақсат-міндеттер. Балаларды қол ұстасып шеңбер бойымен жүруге, кедергілерден өтіп, төрт аяқтап	1. Ортаңғы топ «_____» "Аю ұйықтағанды жақсы көреді". Мақсат-міндеттер. Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық	1 Кіші жас тобы «_____» "Қай аңның ізі?" Мақсат-міндеттер. Балаларды түзу жолмен және екі жолдың арасымен түзу жүру іскерліктерін дамыту; жұп	1. Кіші жас тобы «_____» "Құстарға жем шашайық". Мақсат-міндеттер. Балаларды допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыра білуге үйрету; допты	1. Ересек топ «_____» "Аңдар туралы ойындар". Мақсат-міндеттер: балаларды екеуден аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен жүруге;

		<p>еңбектеуге, допты домалатуға, белгілі бір бағытты ұстана отырып, жаттығулар жасауға үйрету.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Маубас аю".</p> <p>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.</p>	<p>сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру; әртүрлі бағыттарда жүгіру дағдыларын дамыту; доғаның астымен өрмелеуге үйрету; өрмелеу кезінде епті, жылдам болуға тәрбиелеу.</p>	<p>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.</p> <p>2. Ересек топ «_____» "Аңдарға еліктеп жүреміз, секіреміз, жорғалаймыз".</p> <p>Мақсаты-міндеттер: балаларды</p>	<p>алысқа лақтыру техникасының дағдыларын меңгерту; допты лақтыруда алысқа дәлдеу қабілетін арттыру.</p> <p>Балалардың допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыра білу икемділіктерін жетілдіру; қол, дене бұлшық еттерін, допты алысқа лақтыра білу ептілігін дамыту; допты лақтыруда алысқа дәлдеу қабілетін қалыптастыру; оқу қызметінде белсенділіктерін көтеру.</p> <p>3. Ортаңғы топ «_____»</p>	<p>тізені жоғары көтеріп жүру; гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеуге үйрету.</p>
--	--	--	--	--	--	--

		<p>3. Ересек топ «_____» "Аңдардан ептіміз".</p> <p>Мақсат-міндеттер: ұйымдастырылған іс-әрекетінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.</p>		<p>доптарды басынан асыра лақтыру және оны қағып алуға; гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.</p>	<p>"Жануарлар қалай қыстайды?" Мақсат-міндеттер. Балаларда допты алысқа лақтыруда бастапқы тұрған қалыпты қабылдау және бөрененің үстімен тез адымдап жүру техникаларын бекіту; оқу қызметін пысықтау.</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.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____»	1. Ортаңғы топ «_____»	1. Ортаңғы топ «_____»	1. Ересек топ «_____»	1. Кіші жас тобы «_____»

		16.35 - 17.00	16.10 - 16.30	16.10 - 16.30 2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	16.10 - 16.30	16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		23.01.2023ж.	24.01.2023ж.	25.01.2023ж.	26.01.2023ж.	27.01.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар жалаумен 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, жалауды 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, жалау тізе үстінде.</p> <p align="center">3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалаумен 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. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p align="center">4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				



		<p><b>Негізгі қимыл жаттығулары</b>  - 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;  Педагог өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру"</p>	<p><b>"Жылан тәрізді болайық" қимылды ойыны.</b>  Мақсат-міндеттер. Сылдырмаққа дейін еңбектеп баруды үйрету. Әр бала орындықта отырады. Балалардан 3-4 м жердегі сылдырмақ жатады. Есімі аталған бала педагог белгілеген жерге дейін жорғалап (еңбектеп) баруы керек. Сылдырмақты қолына алып, бір-екі рет сылдырлатады да, қайтып орнына келеді.</p>	<p><b>"Ұшты-ұшты" дидактикалық ойыны.</b>  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</p>	<p><b>"Мысық пен тышқан" қимыл-қозғалыс ойыны.</b>  Мақсат-міндеттері. Балаларды ойын шартына сай ойнауға, рөлді дәл атқаруға бейімдеу; зеректікке, шапшандыққа, жылдамдыққа, жылдам жүгіруге машықтандыру; шыдамдылыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Ойынға қатысушылар шеңбер құрып тұрады. "Мысық" пен "тышқанды" балалардың қалаулары бойынша немесе</p>	<p><b>"Допты қуалап ұста!" қимылды ойыны.</b>  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>жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. Педагог балаларға "жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру" және "доптан аттап бір жанымен жүру" жаттығуларын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп,</p>		<p>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)</p>	<p>санамақ арқылы тағайындауға болады. Ойын басталар алдында кейіпкерлер шеңбер сыртында бір-бірінен алшақ тұрады. Балалардың қалғаны бір-бірінің қолынан ұстап, шеңбер жасап жүріп, келесі сөздерді айтады: "Мысығымыз момақан, Жүреді аулада аңдамай. Тышқан көрсе - бас салады! Кім тышқанды құтқарады?" Балалар осы сөздерді айтып болған соң тоқтайды,</p>	
--	--	--	--	--	---	--

		<p>дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.</p>			<p>"мысық" "тышқанды" қуалап кетеді. Балалар қол ұстасып, қолдарын жоғары көтеріп, "тышқан" үшін ұяға жол ашып беріп жатады. "Мысық" ұяға кіріп кетсе, ары қарай өткізбес үшін, қолдарды төмен түсіріп, жолды жауып қояды. Ойынға қатысушы балалар өте зерек болу керек, біресе қолдарын көтеріп, біресе түсіріп, "мысық" пен "тышқанның" қуаласпағын реттеп тұру керек. "Тышқан"</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					ұсталып қалса, оның орнына басқа кейіпкерді ауыстыруға болады.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Көгершінмен ойын ойнайық". Мақсат-міндеттер. Балаларды допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыру іскерліктерін дамыту; допты алысқа лақтыруда алысқа дәлдеу қабілетін арттыру; кубикпен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын	1. Ортаңғы топ «_____» "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	1 Кіші жас тобы «_____» "Құстармен бірге ойнайық". Мақсат-міндеттер. Балаларды доптармен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасау кезінде ептіліктерін дамыту; бірінің артынан бірін жүргізу және жүгірту; тізбекпен жұп болып және 2-3 баладан сап түзеп, алға жүру,	1. Кіші жас тобы «_____» "Еңбектеген марғау". Мақсат-міндеттер. Балаларды доғадан еңбектеп және төрт тағандап еңбектеп өтуге үйрету; доғадан төрт тағандап еңбектеп өтудің техникасын меңгерту; доғадан еңбектеп және төрт тағандап еңбектеп өту дағдыларына	1. Ересек топ «_____» "Қамқоршылар тобы". Мақсат-міндеттер: балаларды допты еденге ұруға; допты жоғары лақтыруға үйрету.

		<p>орындау; қыстап қалатын құстар туралы білімдерін толықтыру.</p> <p>2 Ортаңғы топ «_____» "Суықторғай". 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</p>	<p>жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларына үйрету.</p>	<p>бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; әуенге сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату іскерліктерін жетілдіру; допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыру; допты алысқа лақтыруда алысқа дәлдеу қабілетін арттыру; оқу қызметін пысықтау.</p> <p>2. Ересек топ «_____» "Жылдам және епті құстар". Мақсат-міндеттер: балаларды алға ұмтыла секіруге; сызықтар арасымен ( 10 см арақашықтық )</p>	<p>машықтандыру. Балалардың доғадан еңбектеп және төрт тағандап еңбектеп өту икемділіктерін жетілдіру; доғадан еңбектеп және төрт тағандап еңбектеп өту дағдыларын қалыптастыру; қол, дене, аяқ бұлшық еттерін, жаңа жаттығуды тез қабылдау және ұйымдастырылған іс-әрекетіне белсенді қатысу қабілетін дамыту.</p> <p>3. Ортаңғы топ «_____» "Құстарға жем шашайық". Мақсат-міндеттер. Балаларда</p>	
--	--	--	--	--	---	--

		<p>жетілдіру.</p> <p>3. Ересек топ «_____» "Құстардай қайраттымыз". Мақсат-міндеттер: ұйымдастырылған іс-әрекетінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, құстардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.</p>		тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.	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.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

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

Білім беру ұйымы «Ақбота» шағын орталығы

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		30.01.2023ж.	31.01.2023ж.	01.02.2023ж.	02.02.2023ж.	03.02.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p style="text-align: center;"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен).</b></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>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 style="text-align: center;">3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>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>				
		Балалардың	"Баскетбол"	"Қарды	"Ұстап үлгер"	Ояныңдар,



		<p>деңсаулығының нығаюына ықпал ету, күнделікті дене шынықтыру жаттығуларын жасау әдебін тәрбиелеу.</p> <p><b>Кешенді жаттығу.</b> Сағаттың тіліндей Иіліп оңға бір, Сағаттың тіліндей Иіліп солға бір, Оң аяқ, сол аяқ Жаттығу оңай-ақ.</p>	<p><b>қимылды ойыны.</b> 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><b>ұшырайық" тыныс алу жаттығуы (мақтаны қолдану).</b> 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 алақанға қойып, үздіксіз үрлейді. - Балалар, мамық қарды ұшырайықшы.</p>	<p><b>қимылды ойыны.</b> 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.</p>	<p>тұрындар! Мұнда мойын бұрындар, Жаттығулар жасайық, Терезені ашайық. Таза ауа пайдалы, Қане, биге басайық. Шынықса жас денеміз, Жылдам өсе береміз.</p>
--	--	--	--	---	--	--

				<p>Мен алақанымды ашып, оған үздіксіз үрлеймін.  - Қарға не болды?  - Иә, қар ұшып кетті.  - Ұзақ уақыт қалықтар,  Жау, жау енді,  Мамық қар!  Қ. Мырзалиев  Педагог баланың әрқайсына мақта кесегін (мамығын), алақанына салатындай көлемде береді.  Жаттығуды ұзаққа созудың қажеті жоқ.</p>		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Доғадан"	1. Ортаңғы топ «_____» "Кірпі қалай"	1. Кіші жас тобы «_____» "Марғау ұқсап"	1. Кіші жас тобы «_____» "Мен спортшы"	1. Ересек топ «_____» "Доппен"

		<p>еңбектеп өту".          Мақсат-міндеттер.          Балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту;          педагогтың белгі беруі бойынша жалауларды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды түсіріп, еденді тарсылдату іскерліктерін жетілдіру;          жалаумен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын</p>	<p>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>еңбектейміз".          Мақсат-міндеттер.          Балаларды доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасауда ептіліктерін дамыту; доғадан еңбектеп өту; доғадан төрт тағандап еңбектеп өту іскерліктерін пысықтау;          қимылды ойын арқылы балалардың шеңберге еңбектеп кіру дағдыларын дамыту; өткен ұйымдастырылған іс-әрекетін пысықтау, қорытындылау.           2. Ересек топ          «_____»</p>	<p>боламын!"          Мақсат-міндеттер.          Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүріп өту қимылына жаттықтыру; биіктен қос аяқпен секіре білу жаттығуына үйрету; балаларды шапшандық пен ептілік, жинақылық дағдыларына баулу. Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтай, жүріп өту қимылына жаттықтыра отырып, машықтандыру;</p>	<p>ойындар".          Мақсат-міндеттер:          балаларды сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұруға; допты екі қолымен басынан асыра лақтыруға үйрету.</p>
--	--	---	---	--	--	---

		<p>орындау; доғадан еңбектеп өту; доғадан төрт тағандап еңбектеп өту.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "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</p>		<p>"Доппен жаттығулар түрлері".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды табанның ішкі жағымен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүгіруге; көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету.</p>	<p>биіктен қос аяқпен секіре білу дағдысын және дене, аяқ бұлшық еттерін дамыту; ұйымдастырылған іс-әрекетіне қатысу қызығушылығын арттыру.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "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</p>	
--	--	--	--	---	--	--

		<p>жүру дағдысын жетілдіру.</p> <p>3. Ересек топ «_____» "Допты екі қолымен лақтыру".</p> <p>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>үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру.</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 кенеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				

Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		06.02.2023ж.	07.02.2023ж.	08.02.2023ж.	09.02.2023ж.	10.02.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды.</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. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды.</p> <p align="center">2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p align="center">3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды.</p>				

		<p>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>				
		<p><b>Кешенді жаттығу.</b>  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><b>Тыныс алу, релаксация, сөйлеу артикуляциялық жаттығулары, ойын массажы элементтерімен таңғы жаттығулар.</b>  Тобымызда күн сайын,  Жаттығу орындайық.  Тәртіп бойынша ғана,  Жаттығу орындалады:  Барлығымыз отырып,  Барлығымыз тұрамыз.  Оңға - солға бас бұрып,</p>	<p><b>"Допты домалату" аз қимылды ойыны.</b>  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</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығуы</b>  Педагог балаларға қағаздан жасалған зырылаудық таратып береді.  Балалар зырылдауыққа үрлеу арқылы тыныс алу жаттығуын жасайды.</p>	<p><b>"Кім тез жүгіреді?" қимылды ойыны</b>  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</p>

			<p>Керіліп, айналамыз. Бір - біріңе жымыып, Күлімсіреп қараңдар! Ешқашан қабақ түйіп, Достарға қарамаңдар! Тусипжанова- Шагирова А.</p>	<p>қағып түсіретінін келіседі. Ойын барлық тақтайшалар құлатылғанға дейін жалғасады.</p>		<p>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>	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>	09.00 - 09.15	<p>1. Кіші жас тобы «_____» "Шынықсын денеміз". Мақсат-міндеттер. Балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту;</p>	<p>1. Ортаңғы топ «_____» "Солдат болам кезінде". Мақсат-міндеттер. Балаларда әртүрлі бағыттарда жүгіру дағдысын қалыптастыру; тура нысанға оң қолмен тік нысанаға көздеп</p>	<p>1. Кіші жас тобы «_____» "Біз мықты боламыз". Мақсат-міндеттер. Балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту</p>	<p>1. Кіші жас тобы «_____» "Велосипед". Мақсат-міндеттер. Балаларды допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалатуға жаттықтыру; допты домалату кезінде көздеп, дәл лақтыра білу</p>	



		<p>педагогтың белгі беруі бойынша жалауларын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; таспалармен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасауда ептіліктерін дамыту; балалардың психологиялық көңіл күйлерін көтеру; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын арттыру.</p>	<p>лақтыруға үйрету; дене шынықтыру жабдықтары мен құралдарын пайдалану қызығушылықтарын арттыру.</p>	<p>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>2. Ересек топ «_____» "Кірпіштерден жерге қос аяқтап секіру жаттығулары"</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларда доптан аттап бір</p>	<p>қабілетін жетілдіру; допты қолмен ыңғайлы ұстай білу дағдыларына машықтандыру. Балалардың допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалата білу икемділіктерін дамыту; допты домалату кезінде дәл көздеп, нысанаға лақтыру қабілетін жетілдіру; допты қолмен ыңғайлы ұстай білу дағдыларына машықтандыру және қол, саусақ бұлшық еттерін дамыту; оқу қызметінде бір-біріне көмектесе білу қасиеттерін</p>	
--	--	--	---	---	--	--

		<p>2. Ортаңғы топ «_____» "Ұшқыш болам самғайтын". 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>3. Ересек топ «_____» "Доғадан өрмелеу". Мақсат-міндеттер: бір орыннан (қашықтығы 50 см) ұзындыққа</p>		<p>жанымен жүру; жылдамдыққа, кегельдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру; орындықтан еңбектеп өгуді жүрумен алмастыру дағдыларын дамыту.</p>	<p>қалыптастыру. 2. Ортаңғы топ «_____» "Аэродром". 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>	
--	--	--	--	--	---	--

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

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		13.02.2023ж.	14.02.2023ж.	15.02.2023ж.	16.02.2023ж.	17.02.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center"><b>Жалпы дамытушы жаттығулар</b></p> <p>1.Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1–1 жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>2. Бастапқы қалып: тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу;</p> <p>3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.</p>				
		<p><b>Кешенді жаттығулар</b> Бойды сергек тік ұста, Емін-еркін тыныста. Оң қолыңды соз алға, Қол ұшына қара да, Үшбұрыш сыз ауада,</p>	<p><b>"Кеглиді соқ"</b> қимылды ойыны. Мақсат-міндеттер : балалардың спорттық ойынға деген қызығушылығын арттыру; ойынды жарыса ойнау арқылы жылдамдыққа</p>	<p><b>Қимыл-қозғалыс ойыны: "Менің көңілді добым..."</b> Мақсаты: балаларды екі аяқпен секіруді үйрету, мәтінді мұқият тыңдау және мәтіннің соңғы сөз айтылған кезде</p>	<p><b>Қимылды жаттығу. "Пингвиндер ұқсап жүрейік".</b> - Пингвиндер ұқсап жүрейік, Оңға-солға теңселейік: Топ-топ-топ, топ-топ-топ, Оңға-солға теңселейік.</p>	<p><b>"Қатарға тұрып билейік"</b> жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды жаттығу барысында ырғаққа сай қозғалып, сөздерді бірге айта жүріп, айтылған дене</p>

		<p>Сол қол босқа тұрмасын, Шеңбер жасап тынбасын.</p>	<p>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.</p>	<p>ғана допты қуалау керек. Тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>Ал енді, пингвиндер, тоқта! Қане, жиналындар сапқа! Бір-бірімізден қалмаймыз, Сапта жүріп, ай, жараймыз! Д. Ахметова</p>	<p>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, Бұлғап, төмен</p>
--	--	---	--	---	---	---

						түсірейік. Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Аяқты кезек көтеріп, Маршпен шапалақтап жүрейік. Д. Ахметова.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Пингвинмен жаттығу жасайық". Мақсат-міндеттер. Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалауларды ұстатып жүргізу және жүгірту;	1. Ортаңғы топ «_____» "Велосипедтер зырылдайды". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шенбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін	1. Кіші жас тобы «_____» "Пингвин ұқсап жүрейік". Мақсат-міндеттер. Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалауларды ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі	1. Кіші жас тобы «_____» "Шынықсақ – шымыр боламыз!" Мақсат-міндеттер. Балаларды екі аяқпен қашыққа секіруге жаттықтыру; секіру кезінде жеңіл секіре білуге дағдыландыру;	

		<p>педагогтың белгі беруі бойынша жалауларын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және қалыпқа түсу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату, допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалату, допты домалату кезінде көздеп, дәл лақтыра білу іскерліктерін дамыту, орамалдармен жалпы дамыту жаттығуларын жасау; балалардың</p>	<p>жетілдіру; көлденең қойылған нысанаға затты лақтыруды үйрету; балаларды зерек болуға және бір-біріне қажетіне қарай көмек беруге үйрету.</p>	<p>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.</p> <p>2. Ересек топ «_____» "Аяқпен жасалатын қимылдардың түрлері".</p>	<p>қос аяқпен секіргенде аяқтарын бірдей қозғауға машықтандыру. Балалардың екі аяқпен қашыққа секіру қимылын жете меңгеру қабілетін дамыту; секіру кезінде денесін жеңіл игере білу дағдыларын меңгерту; дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру; оқу қызметі кезінде достық қарым-қатынас ережелерін сақтай білуге баулу.</p> <p>3. Ортаңғы топ «_____» "Велоипед теуіп көрдіңдер ме?" Мақсат-міндеттер.</p>	
--	--	---	---	---	--	--

		<p>пингвин туралы білімдерін толықтыру.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Үш аяқты тұлпарым (велосипед)".</p> <p>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"</p>	<p>Мақсат-міндеттер: балаларды ұсақ және алшақ адыммен жүру дағдыларын қалыптастыру; табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеуге үйрету.</p>	<p>Балаларда екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету жаттығуын және қойылған заттар арасынан "кірпі" секілді төрт тағандап жүру техникаларын бекіту; гимнастикалық шеңбердің арасынан өту іскерліктерін дамыту.</p>	
--	--	--	--	--	--



		<p>жүріспен жүруге жаттықтыру.</p> <p>3. Ересек топ «_____» "Велотренажер". "Велосипед".</p> <p>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>				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-				

		қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		20.02.2023ж.	21.02.2023ж.	22.02.2023ж.	23.02.2023ж.	24.02.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center"><b>Жалпы дамытушы жаттығулар</b></p> <p align="center">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).</p>				

		<p>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);</p> <p>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).</p> <p>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).</p>				
		<p><b>Кешенді жаттығулар</b> Көтеріліп шаңырақ, (шеңбер құрады) Уықтары шаншылар. (қолдарын жоғары созады) Керегелер керіліп, (қолдарын жандарына созып, үлкен шеңбер жасайды)</p>	<p><b>"Допты қуып жет" қимылды ойыны</b> Ойын басталмас бұрын педагог: - Балалар, бүгін қызық ойын бастайын деп тұрмыз. Қалай ойнау керектігін түсіндіремін. Педагог балаларды шеңберге тұрғызып, бір</p>	<p><b>"Жалауға қарай жүгір" қимылды ойын.</b> Балалар тәрбиешіге қарама-қарсы тұрады. Тәрбиеші қолындағы жалауды жоғары көтереді. Балалар тәрбиешінің қасына жиналады. Жалауды қайта түсіргенде балалар жан-</p>	<p><b>Дидактикалық ойын "Дұрыс, дұрыс емес".</b> Мақсат-міндеттер: зейінді, есте сақтауды дамыту. Сипаттама: мұғалім әртүрлі сөз тіркестерін айтады, дұрыс және дұрыс емес. Егер сөйлем дұрыс болса,</p>	<p><b>"Дәрумендер" жаттығуы.</b> Мақсат-міндеттер: балалардың дене мүшелерін жетілдіру; ырғаққа сай қимылдауға, көркем сөзге ілесіп айтуға машықтандыру; жағымды эмоцияларды дамыту. Музыкалық</p>

		<p>Өрімдей боп өрілер. Бәріміз жүрсек айналып (шеңбер бойымен айналады) Киіз үй боп көрінер.</p>	<p>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.</p>	<p>жаққа тарап кетеді. Ойын бірнеше рет қайталанған соң, бір бала жалауын көтеріп жүреді, басқа балалар соңынан еріп жүреді. Ойын басынан қайталана береді.</p>	<p>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.</p>	<p>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</p>
--	--	--	--	---	--	--

					(балалар шапалақтайды және аяқпен топылдатады).	жоғары көтеріп, отыру) Барлығын жинаймыз, Себетке саламыз. (Қол шапалақтау)
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Қос аяқпен секіреміз". Мақсат-міндеттер. Балаларды қос аяқпен секіру іскерліктерін жетілдіру; қос аяқтап секіргенде аяқтарын бірдей қозғап, жеңіл секіре білу қабілеттерін, сылдырмақтармен жалпы	1. Ортаңғы топ «_____» "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	1. Кіші жас тобы «_____» "Қоян қалай секіреді?" Мақсат-міндеттер. Балаларды қос аяқпен секіру іскерліктерін бекіту; жануарлардың жүрісін көрсету қабілеттерін дамыту; 2. Ересек топ	1. Кіші жас тобы «_____» "Көңілді құстар". Мақсат-міндеттер. Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен жүруге жаттықтыру; жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтай отырып, гимнастикалық орындықтан секіре білуге үйрету; өз дене мүшелерін игере білу қабілетін	1. Ересек топ «_____» "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.

		<p>дамыту жаттығуларын жасауда ептіліктерін дамыту; балалардың спортқа деген қызығушылықтарын ояту; қоян секілді секіріп, кедергілерден өтуге ынталандыру.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Салауатты өмір". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру</p>	<p>білімдерін толықтыра отырып, спортпен шұғылдануға ынталандыру.</p>	<p>«_____» "Қол мен аяқтарымыз шымыр". Мақсат-міндеттер: балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; таяқтың астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету.</p>	<p>қалыптастыру. Балалардың гимнастикалық орындықтың үстімен жүру қабілетін дамыту; гимнастикалық орындықтың үстімен жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтай білу дағдыларын меңгерту; гимнастикалық орындықтан секіруге үйретуде дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру; секіру кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтай білуге үйрету.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Кенгуру секілді секіреміз". Мақсат-міндеттер.</p>	
--	--	---	---	--	---	--

		<p>қабілетін қалыптастыру; отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жетуге үйрету.</p> <p>3. Ересек топ «_____» "Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу". Мақсат-міндеттер: гимнастикалық қабырғамен әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке</p>			<p>Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; балаларда бір орыннан ұзындыққа секіруге жаттықтыру.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

		<p>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>				
--	--	---	--	--	--	--



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

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

Білім беру ұйымы «Ақбота» шағын орталығы

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2022-2023 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		27.02.2023ж.	28.02.2023ж.	01.03.2023ж.	02.03.2023ж.	03.02.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).</b></p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды.</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 иыққа көтеріп, допты қояды.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
		<b>Ұлттық ойын. Түйілген орамал</b>	<b>Қимыл-қозғалыс ойындары:</b>	<b>Қимылды ойын. «Домалақты</b>	<b>Ұлттық ойын. Ақсүйек</b>	<b>"Ритмикалық ойын. "Би</b>

		<p>Ойын жүргізуші ойынды өзі бастайды. Ең алдымен балаларды 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</p>	<p><b>"Қарғалар мен торғайлар", "Мұқият бол".</b> Мақсат-міндеттер. Жан-жаққа шашырап жүгіруді, кеңістікті бағдарлауды дамыту.</p>	<p><b>жерге түсіріп алма».</b> Берілген дыбыс бойынша қасықты қолына алады. Қасыққа кішкентай домалақ шарды салып түсірмей берілген жерге жеткізу, ептілікке баулу.</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</p>	<p><b>билеген баламыз".</b> Мақсат-міндеттер. Балаларды әуеннің ырғағына сай қимылдап, тақпақ сөздерін айтуға ынталандыру; түйсікті, эмоциялық сфераны дамыту. - Жаттығу жасап көреміз, (адымдау) Қолды көкке көтеріміз, (қолдар жоғары) Түсіріп белге төмен, (қол белде) Еңкейеміз, еңкейеміз. (оң-сол жаққа еңкею) Өкше қойып, басамыз, (оң жақ өкше, адымдау)</p>
--	--	---	--	---	--	--

		<p>ойыншы көпшілік ұйғарымымен ортада тұрып өнер көрсетеді. Одан кейін ойын жүргізуші ауыстырылады. Ойын ойнап болған соң балалар шеңбер жасап тұрады.</p>			<p>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</p>	<p>Өкше қойып, басамыз. (сол жақ өкше, адымдау) Міне, қандай әдемі, (қол белде, бас шайқау) Би билеген баламыз. (шапалақтау)</p>
--	--	--	--	--	---	--

					ойын жалғаса береді.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	<p>1. Кіші жас тобы «_____» "Аулаға құстар ұшып келді". Мақсат-міндеттер. Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру қабілеттерін дамыту; төрт тағандап жүру кезінде жемістерді жинауға ынталандыру; кірпі секілді дыбыстар шығару арқылы тыныс алу жаттығуларын орындау;</p>	<p>1. Ортаңғы топ «_____» "Қайратты боламыз". 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 түсу жаттығуларын жасауды</p>	<p>1. Кіші жас тобы «_____» "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.</p>	<p>1. Кіші жас тобы «_____» "Бұлақ көрсең, көзін аш". Мақсат-міндеттер. Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеуге үйрету; еңбектеу кезінде дене тепе-теңдігін сақтай отырып, өз дене мүшелерін игере білу қабілетін қалыптастыру; еңбектеу техникасының тәсілдерін меңгерту. Балалардың</p>	<p>1. Ересек топ «_____» "Түрлі жолдармен жүре аламыз". Мақсат-міндеттер: балаларды заттарды алысқа дәлдеп оң қолымен лақтыруға (3,5-6,5 метрден кем емес) үйрету.</p>

		<p>балалардың көктем мезгілі туралы білімдерін толықтыру.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "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.</p> <p>3. Ересек топ «_____»</p>	<p>дағдыларын дамыту.</p>	<p>2. Ересек топ «_____» "Цирк атлеттерінің сайысы". Мақсат-міндеттер: балаларды "жыланша" ирелендеп жүру; аяқты алшақ қойып, біреуін - алға, екіншісін - артқа қойып, бір орында тұрып секіруге үйрету.</p>	<p>гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу қабілетін дамыту; гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу кезінде дене тепе-теңдігін сақтай білу дағдыларын меңгерту; қол, дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру; еңбектеу тәсілдерін жете меңгере білу қасиеттерін қалыптастыру.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Биік секіреміз". Мақсат-міндеттер. Балаларда бір-бірден, шеңберге қайта тұру, саптағы өз орнын табу; екі аяқпен</p>	
--	--	---	---------------------------	--	--	--

		<p>"Арқан үстімен адымдап жүру".</p> <p>Мақсат-міндеттер:</p> <p>балаларды сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүру және жүгіруге жаттықтыру;</p> <p>педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысуға дағдыландыру;</p> <p>жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіруге үйрету.</p>			<p>секіру дағдыларын дамыту; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеуге үйрету; дене жаттығуларына қызығушылықтарын дамыту.</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.				

Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10- 16.30	1 Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2 Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		06.03.2023ж.	07.03.2023ж.	08.03.2023ж.	09.03.2023ж.	10.03.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары.</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс.</p> <p align="center">1.1. Екі жаққа созылған қолдарды жоғары көтеру-қолдарды түсіру.</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып: қолды кеуде тұсында бүгіп ұстап, етпетімен жату.</p> <p align="center">2.1. Қолдарын алға созып, қарағай бүршіктерін нұсқаушыға көрсету; алға тік қарап, қарағай бүршіктерін иыққа қою.</p> <p align="center">Дененің жоғарғы бөлігін қатты имеуге тырысу керек.</p> <p align="center">3. Бастапқы қалып: қолды екі жанға қойып, шалқадан жату. Қол мен аяқты бір уақытта көтеру, қолды тобыққа тигізу.</p> <p align="center">3.1 Бастапқы қалыпқа оралу.</p>				



4. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс.					
4.1. Қарағай бүршіктерін ұстап, бір орында тұрып секіру. Баяу жүру.					
		<p><b>Қимылды ойын. «Жүгір-отыр-жүгір!»</b> Белгі бойынша әрекет жасауды дамытуды жалғастыру. («Жүгір!» балалар алаңда жүгіреді, «Отыр!» отырады); жылдамдықты (бұйрықты тез орындау). Күнделікті белсенді қимыл әрекеттерін қалыптастыру.</p>	<p><b>"Жапалақ" қимылды ойыны.</b> 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</p>	<p><b>Ұлттық ойыны. Сиқырлы таяқ</b> 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,</p>	<p><b>Музыкалық-ырғақты жаттығуы.</b> 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.</p>

			<p>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.</p>		<p>бір нөмірді атап, таяқты қоя береді. Аталған нөмір таяқты жерге құлатпай ұстап қалуы керек, ал таяқты ұстай алмай құлатып алса, онда айып тартады, яғни көптің ұйғаруымен ортаға шығып, өнер көрсетеді. Ойынға қатысушылардың бәрі бір-бір реттен міндетті түрде ойнап шығулары керек. Ал одан әрі ойынды жалғастыру-жалғастырмау ойнаушылардың өз еркінде. Ойнаушылардың аны көп болса,</p>	
--	--	--	---	--	---	--

					ойын қызықты өтеді.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	<p>1. Кіші жас тобы «_____» "Құстармен шалшықтан аттаймыз". Мақсат-міндеттер. Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу іскерліктерін пысықтау; еңбектеу кезінде дене тепе-теңдігін сақтау; еңбектеу техникасының тәсілдерін дамыту; гимнастикалық шеңберлермен орындалатын жалпы дамыту</p>	<p>1. Ортаңғы топ «_____» "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. Кіші жас тобы «_____» "Бал бұлақ". Мақсат-міндеттер. Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу іскерліктерін дамыта отырып, оқу қызметін пысықтау; еңбектеу кезінде дене тепе-теңдігін сақтау; жаттығу кезінде епті болуға тәрбиелеу.  2. Ортаңғы топ «_____» "Таза бұлақтай таза болайық!"</p>	<p>1. Ересек топ «_____» "Қақпашы бола аламыз ба?" Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бір-бірден бытырап жүру; затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; тепе-теңдікті сақтап тақтаймен жүруге үйрету.</p>

		<p>жаттығуларын жасау; судың қасиеттері туралы білімдерін толықтыру.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "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>3. Ересек топ «_____» "Қапшаларды нысанаға</p>			<p>Мақсат-міндеттер. Балаларды гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеуге; тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтауға үйрету; 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеу дағдыларын пысықтау.</p>	
--	--	---	--	--	--	--

		лақтыру". Мақсат-міндеттер: педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кубиктердің арасымен шашырап жүру және жүгіруге үйрету.				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30		1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		13.03.2023ж.	14.03.2023ж.	15.03.2023ж.	16.03.2023ж.	17.02.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен).</b></p> <p>1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолмен 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 қалып.</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 қолдар екі жақта.</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> <p>4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
		<p><b>Ұлттық ойын.</b> <b>Киіз үй</b> Ортаға арқалығына орамал ілінген төрт орындық қойылады.</p>	<p><b>"Орамал"</b> <b>қимыл-қозғалыс ойыны.</b> Мақсат-міндеттер: балаларды шапшаңдыққа баулу, ойынға</p>	<p><b>Ұлттық ойын.</b> <b>Білектесу.</b> Бір столдың шетіне қарама-қарсы отырған екі бала оң қолдарының</p>	<p><b>Қимылды ойын:</b> <b>«Қармақ».</b> Балалар шеңбер бойымен тұрады. Ортада тәрбиеші. Оның қолында «қармақ»</p>	<p><b>"Хан талапай"</b> <b>ұлттық қимыл-қозғалыс ойыны.</b> Мақсат-міндеттер: балаларды жылдамдыққа, шапшаңдыққа</p>

		<p>Балалар орындықты айнала жүгіріп, нұсқаушының дабылы бойынша «киіз үй» құрады: орамалдың бұрышынан ұстап жоғары көтереді."</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>(скакалка) қармақты төменнен айналдырады, ал балалар «қармаққа» түсіп қалмау үшін орында тұрып жоғары секіреді. Кімге қармақ тиіп кетсе, сол ойыннан шығады.</p>	<p>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</p>
--	--	---	---	---	---	---

			келе жатқан баланың орынына отыруы керек. Куушы бала, орамал тастаушыға орамалды тигізсе, онда ойынды орамал тастаушы бала өзі жалғастырады.	көмектеседі.		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	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Арқан тарту". Мақсат-міндеттер. Балаларды еденге	1. Ортаңғы топ «_____» "Наурыз құтты болсын!" Мақсат-міндеттер.	1. Кіші жас тобы «_____» "Қазақтың ұлттық ойыны". Мақсат-міндеттер.	1. Кіші жас тобы «_____» "Түзу арқан". Мақсат-міндеттер. Балаларды	1. Ересек топ «_____» "Тауға шыққан альпинисттер". Мақсат-міндеттер:



		<p>қойылған арқан бойымен түзу жүруге үйрету; арқан бойымен жүру кезінде бірінің артынан бірін жүруге және арқаннан шықпай жүруге дағдыландыру; түзу жүру кезінде аяқты кезекпен бірінің артынан бірін қойып жүрудің тәсілдерін меңгерту.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Наурыз келді, алақай!"</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық</p>	<p>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>	<p>Балаларды еденге қойылған арқан бойымен түзу жүру, арқан бойымен жүру кезінде бірінің артынан бірін жүруге және арқаннан шықпай жүру іскерліктерін дамыту; түзу жүру кезінде аяқты кезекпен бірінің артынан бірін қойып жүру тәсілдерін жетілдіру; жіңішке арқанның бойымен аяқты қайшылап жүру іскерліктерін дамыту; "Наурыз" мерекесі жайлы білімдерін толықтыру.</p> <p>2. Ересек топ</p>	<p>қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдап, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүргізу; еденге қойылған арқан бойымен түзу жүру және арқан бойымен жүру кезінде бірінің артынан бірін жүруге, арқаннан шықпай жүру іскерліктерін қорытындылау;</p>	<p>балаларды бытырап жүргізу; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өтуге үйрету.</p>
--	--	---	--	---	---	--

		<p>сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; шеңбер бойымен бір-бірінің қолынан ұстап жүгіруге үйрету; 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеуге үйрету.</p> <p>3. Ересек топ «_____» "Футбол ойыны". Мақсат-міндеттер: балаларды доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету.</p>		<p>«_____» "Аю сияқты алақан мен табанды тіреп еңбектеу". Мақсат-міндеттер: балаларды бубеннің жиі дыбысына қысқа, кібірткік адымдарды жасауға және бубеннің сирек дыбысына кең адымдарды жасауға үйрету.</p>	<p>оқу қызметін пысықтау.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "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.</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.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
	20.03.2023ж.	21.03.2023ж.	22.03.2023ж.	23.03.2023ж.	24.02.2023ж.
7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
08.00 - 08.45	<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде</p> <p align="center">1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады;</p> <p align="center">1.2 - бастапқы қалыпқа келу.</p> <p align="center">1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады;</p> <p align="center">1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p align="center">2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p>				

<p>2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді;  2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).  3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде  3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді;  3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады).  4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде  4.1 - доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа).  4.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).</p>				
<p><b>Қимыл-қозғалыс ойындары: "Кім жылдам?", "Әрі қарай және одан жоғары".</b>  Мақсат-міндеттер.  Жүгіру кезінде жаттығу, жылдамдықты дамыту; кедергіден оңай өтуге үйретуді жалғастыру.</p>				<p><b>Ұлттық ойын. Қара құлақ</b>  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</p>

					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.
08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
09.00 - 09.15	Көктемгі демалыстар.				Көктемгі демалыстар.
11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00				1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		27.03.2023ж.	28.03.2023ж.	29.03.2023ж.	30.03.2023ж.	31.03.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен)</b></p> <p>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау. 1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p>				

		<p><b>"Кім спортшы?" жаттығуы.</b>          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</p>	<p><b>Ұлттық ойын. Хан алшы</b>          «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</p>	<p><b>Қимылды ойын: «Күн мен түн».</b>          Рөлдерде ойнағанда өзін-өзі ұстаудың мәдени дағдылары мен адамгершілік, мейірімділік, қамқорлық қасиеттерін көрсетуге ынталандыру.</p>	<p><b>Қимылды ойын. «Қоңырау».</b>          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><b>Ұлттық ойын. Ақсүйек</b>          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</p>
--	--	---	--	--	--	---

		<p>көтереміз, қайта төмен түсіреміз, (Қол жоғары, төмен түсіру) Денемізді созамыз. (Аяқ ұшымен тұру, керілу) Аяқты алшак, қоямыз, (Аяқты кең ашып секіру) Бір, екі! Адымда, (Орында адымдау) Бізде бәрі тамаша! Спортшы болсаң, шаршама! (Қол шапалақтау) Аударған А. Кокенова.</p>	<p>түссе, ойын бастаушы жақын құлаған асықтарды ата береді. Егер ойын бастаушы асықтарды қолымен құлатып алса немесе басқа асықтарымен атса, онда ойынды келесі бала жалғастырады. Ең соңында, «Хан асығы» кімнің қасында қалса, сол бала жеңіске жетеді. Келесі ойынды жеңіске жеткен бала жалғастырады.</p>			<p>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</p>
--	--	---	---	--	--	--



						екінші топ лақтырады, сөйтіп ойын жалғаса береді.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Спорт – өнер". Мақсат-міндеттер. Балаларды гимнастикалық тақтайдың үстімен жүріп келе жатып, биіктен секіру жаттығуына үйрету; гимнастикалық тақтайдың үстімен бірінің артынан бірі жүріп, биіктен секіру қимылының техникасын	1. Ортаңғы топ «_____» "Өнерлі балалармыз". 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.	1. Кіші жас тобы «_____» "Спорт әлемінде". Мақсат-міндеттер. Балаларды түрлі-түсті жалаушалармен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, жалаушаларын жоғары көтеріп, бір орында	1. Кіші жас тобы «_____» "Спорт". Мақсат-міндеттер. Балаларды қолдарындағы түрлі-түсті жалаушалармен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, жалаушаларын жоғары көтеріп, бір орында	

		<p>жақсы меңгеруге және биіктен секіру кезінде қол, аяқ үйлесімділігі мен қауіпсіздік ережесін сақтай білуге дағдыландыру.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Айгөлек, билейміз дөңгелеп!"</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; жіптен жанымен аттап секіруге үйрету; қиғаш тақтайдың</p>		<p>салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; гимнастикалық тақтайдың үстімен бірінің артынан бірі жүріп, биіктен секіру жаттығуының жасалу техникасын естеріне түсіру; гимнастикалық тақтайдың үстімен жүріп келе жатып, биіктен секіру іскерліктерін дамыту; қимылды ойын арқылы қос аяқтап секіру іскерліктерін жетілдіру.</p> <p>2. Ересек топ «_____»</p>	<p>салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; түрлі-түсті жалаушалармен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын қорытындылау; оқу қызметін пысықтау; өз беттерімен бір-бірлеп гимнастикалық тақтайдың үстімен бірінің артынан бірі жүріп, биіктен секіру жаттығуын бақылай отырып, олардың жаттығу жасау іскерліктерін жетілдіру.</p> <p>3. Ортаңғы топ «_____» "Аттап секіреміз".</p>	
--	--	---	--	---	---	--

		<p>үстімен төрт тағандап тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеуді үйрету.</p> <p>3. Ересек топ «_____» "Қапшаны көлденең лақтыру". Мақсат-міндеттер: құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан бір қолымен төменнен көлденең лақтыру (5-6 рет); таяқтың (арқаншаның) астынан оң және сол жағымен еңбектеп шығуды (6 рет) және үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүруге үйрету.</p>		<p>"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>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>	
--	--	---	--	---	---	--

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

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

Білім беру ұйымы «Ақбота» шағын орталығы

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2022-2023 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		03.04.2023ж.	04.04.2023ж.	05.04.2023ж.	06.04.2023ж.	07.04.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p style="text-align: center;"><b>Жалпы дамытушы жаттығулар</b></p> <p style="text-align: center;">1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру.</p> <p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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>				

		<p><b>Қимылды ойындар "Ұшақтар".</b> 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</p>	<p><b>"Ұшты-ұшты" дидактикалық ойыны.</b> 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</p>	<p><b>Ұлттық ойын. Теңге ілу</b> 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</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары "Түлкіні тап" ойыны.</b> 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.</p>	<p><b>Ритмикалық ойын. "Би билеген баламыз".</b> 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,</p>
--	--	---	---	---	--	---

		қонады (балалар бір тізесін бүгіп отырады). Ойын 5-6 рет қайталанады.	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)	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.		басамыз, (оң жақ өкше, адымдау) Өкше қойып, басамыз. (сол жақ өкше, адымдау) Міне, қандай әдемі, (қол белде, бас шайқау) Би билеген баламыз. (шапалақтау)
--	--	---	---	---	--	---

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	<p>1. Кіші жас тобы «_____» "Ғарышқа алыс самғайық!" Мақсат-міндеттер. Балаларды секіріп, жоғарыдағы затқа қолды жеткізуге үйрету; жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білуге машықтандыру; өз дене мүшелерін игере білу қабілетін қалыптастыру. Балалардың секіріп, жоғарыдағы затқа</p>	<p>1. Ортаңғы топ «_____» "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.</p>	<p>1. Кіші жас тобы «_____» "Ғарыш әлемінде". Мақсат-міндеттер. Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін қолдарындағы түрлі-түсті жалаушаларын желбіретіп жүргізу, шашырай жүгіріп кіру жаттығуларын орындату; балаларға арналған баскетбол доп салғышына жоғары секіріп, қолды жеткізуге және жоғары секіру кезінде</p>	<p>1. Кіші жас тобы «_____» "Ғарыш шегіне жетейік". Мақсат-міндеттер. Балаларды баскетбол доп салғышына жоғары секіріп, қолды жеткізуге және жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білу техникасын пысықтау; көздеген нысанадағы затқа жетуде епті, жылдам, шапшаң болуға тәрбиелеу.</p>	<p>1. Ересек топ «_____» "Цирк шатыры астында". Мақсат-міндеттер: балаларды қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүруге үйрету.</p>



		<p>қолды жеткізу қабілетін дамыту; жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білу дағдыларын меңгерту; жоғары секіруде қол, дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру; секіру кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтай білуге үйрету.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Ғажайып ғарыш".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық</p>		<p>денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білу техникасын жетілдіру; ғарыш әлемі және ұшқыш туралы білімдерін толықтыру.</p> <p>2. Ересек топ «_____» "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>	<p>2. Ортаңғы топ «_____» "Ғарыш деген ғажайып".</p> <p>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.</p>	
--	--	---	--	---	---	--

		<p>сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жіптен екі аяқпен секіруге үйрету.</p> <p>3. Ересек топ «_____» "Еңкіс тақтайдың үстімен жоғары-төмен жүру". 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>				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-				

		қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		10.04.2023ж.	11.04.2023ж.	12.04.2023ж.	13.04.2023ж.	14.04.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p align="center"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</b></p> <p align="center">1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p align="center">1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p align="center">1.2. Бастапқы қалып.</p> <p align="center">1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p>				

		<p>1.2. Бастапқы қалып.  1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).  2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.  2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады.  2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).  3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.  3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.  3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).  4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.  4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.  4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
		<p>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.</p>	<p><b>Қимылды ойын: «Күн мен түн».</b>  Рөлдерде ойнағанда өзін-өзі ұстаудың мәдени дағдылары мен адамгершілік, мейірімділік, қамқорлық қасиеттерін көрсетуге ынталандыру.</p>	<p><b>Ұлттық ойын. Білектесу.</b>  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</p>	<p><b>"Допты қуалап ұста!" қимылды ойыны.</b>  Педагогтің қолында себетке салынған доптар. "Хоп!" деген белгімен педагог доптарды еденге домалатып жібереді. Балалар доптың артына жүгіреді, әрбіреуі бір доптан алып себетке салады, педагог себетті</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығу</b>  Біздер тату баламыз, (қолдарынан ұстайды) Гүлдей жайнап жанамыз. (екі қолын жоғары көтеріп гүлдің бейнесін жасайды) Жаттығулар жасасақ, Жақсы сергіп қаламыз.</p>

				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.	баланың жоғары көтерген қолының деңгейінде ұстайды және балалар өз орындарына барады. Тапсырманы әр бала 2-3 реттен орындайды.	Орнымыздан тұрамыз, (орындарынан тұрады) Қолды белге қоямыз, (қолдарын белге қояды) Бұрыламыз оңға бір, (оңға бір рет бұрылады) Бұрыламыз солға бір. (солға бір рет бұрылады) Бір, екі, үш, төрт. (санайды) Жоғары қолды созамыз (қолдарын жоғары созады) Аяқ ұшында тұрамыз. (аяқ ұшында тұрады).
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы	1. Ортаңғы топ	1. Кіші жас тобы	1. Кіші жас тобы	1. Ересек топ

<p>н іс-әрекет 09.00 - 11.00</p>		<p>«_____» "Еңбектейміз ерінбей!" Мақсат-міндеттер. Балаларды төрт тағандап доғадан еңбектеп өтуге жаттықтыру; еңбектеу кезінде қол, аяқ үйлесімділігін сақтау икемділігіне машықтандыру; төрт тағандап еңбектеп өту техникасын меңгерту. Балалардың төрт тағандап доғадан еңбектеп өту қабілетін дамыту; төрт тағандап доғадан еңбектеу кезінде денені тепе-теңдікте ұстай білу дағдыларын меңгерту; жоғары</p>	<p>«_____» "Жер-Ананы қадірлейік!" Мақсат-міндеттер. Балаларды екі аяқпен секіруге (аяқтар алшак) үйрету; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы допты тордан өткізе лақтыру іскерліктерін дамыту.</p>	<p>«_____» "Еңбек түбі - береке". 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</p>	<p>«_____» "Еңбек етсең емерсің". Мақсат-міндеттер. Балаларды қолдарындағы орамалдарымен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, орамалдарын жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; төрт тағандап еңбектеп өту техникасын қорытындылау; ұйымдастырылған іс-әрекетін</p>	<p>«_____» "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.</p>
--------------------------------------	--	--	---	--	---	--

		<p>секіруде қол, дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру; еңбектеу кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтай білуге үйрету.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "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.</p> <p>3. Ересек топ «_____»</p>	<p>тағандап еңбектеп өту кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, епті болуға тәрбиелеу.</p> <p>2. Ересек топ «_____» "Құрсаумен жаттығулар". Мақсат-міндеттер: балаларды қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүру және жүгіру; қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіруге үйрету.</p>	<p>пысықтау.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "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; оқу қызметін пысықтау.</p>	
--	--	---	---	--	--

		"Құрсауға 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.				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00



				«_____» 16.35 - 17.00		
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	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 align="center"><b>Жалпы дамытушы жаттығулар</b></p> <p align="center">"Зырылдауық" жаттығуы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен.</li> <li>- қолды екі жаққа созу.</li> </ul> <p align="center">- екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р»"деп айту.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- қолды екі жаққа созу.</li> <li>- бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу.</li> </ul> <p align="center">- бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру.</p> <p align="center">"Тізені шапалақтау" жаттығуы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта.</li> <li>1-2- оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт" деу.</li> <li>3-4- бастапқы қалыпқа келу.</li> </ul> <p align="center">"Сипаттаймыз" жаттығуы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға қою.</li> </ul>				

		<p>- оң аяқпен сол аяқты тізеден, жоғары-төмен 3-4 рет сипау. - 4-5 рет еркін тыныс алу.</p> <p>"Өкшемiзге қараймыз" жаттығуы.</p> <p>- Бастапқы қалып: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (артта, иықта). - 1-2- оң жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау. - 3-4- бастапқы қалыпқа келу.</p>				
		<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</p>	<p><b>Ұлттық ойыны.</b> <b>Сиқырлы таяқ</b> 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</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b> "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><b>Қимылды ойын.</b> <b>«Құлыншақ» (ұлттық ойын).</b> Тізесін жоғары көтеріп, шеңберді айнала отырып, алға секіре білуге үйрету. Арқашықтықты сақтай білу, белгі бойынша кері жүруге үйрету, балалардың ұйымдастырушылық қабілетін дамыту.</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b> "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</p>

		қалыпқа түсіп, шеңбер құрады.	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-			кеңістікті толтыруға тырысады.
--	--	----------------------------------	---	--	--	--------------------------------------

			жалғастырмау ойнаушылардың өз еркінде. Ойнаушылардың аны көп болса, ойын қызықты өтеді.			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Егейік көктем ағашын". Мақсат-міндеттер. Балаларды құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыра білуге үйрету; лақтыру кезінде қол, аяқ үйлесімділігін сақтай білуге жаттықтыру; құм салынған	1. Ортаңғы топ «_____» "Талшыбықтай майысып". Мақсат-міндеттер. Балаларды шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; ептілікті	1. Кіші жас тобы «_____» "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	1. Кіші жас тобы «_____» "Еңбек ептілікті сүйеді." Мақсат-міндеттер. Балаларды бір қатарға тұрғызып, құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыру техникасын дамыта отырып, оқу қызметін пысықтау, ептілікке, шапшаңдыққа	1. Ересек топ «_____» "Қимылдар тізбегін үзбе". Мақсат-міндеттер: балаларды биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүруге үйрету.

		<p>қаптарды екі қолмен кезек лақтыру техникасын меңгерту. Балалардың құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыра білу қабілетін дамыту; лақтыру кезінде қол, аяқ үйлесімділігін сақтай білу дағдыларын меңгерту; құм салынған қаптарды екі қолмен кезек лақтыруда қол, дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру; құм салынған қаптарды екі қолмен кезек лақтыру техникасын меңгерту; лақтыру</p>	<p>дамыту; оқу қызметін пысықтау.</p>	<p>техникасын жетілдіру; ептілікке тәрбиелеу.</p> <p>2. Ересек топ «_____» "Жүру, еңбектеу және секіру жаттығулары". Мақсат-міндеттер: балаларды 50-60 метрге жүгіруге үйрету.</p>	<p>тәрбиелеу.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "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; қимыл белсенділігін дамыту.</p>	
--	--	---	---------------------------------------	--	--	--

		<p>кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтай білуге үйрету.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "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.</p> <p>3. Ересек топ «_____» "Жермен еңбектеу". Мақсат-міндеттер:</p>			
--	--	--	--	--	--

		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.				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00

				«_____» 16.35 - 17.00		
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	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"><b>Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен)</b></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>				
		Балалар музыка әуенімен сап	Тыныс алу жаттығулары	"Жаңбыр жауғанда"	Қимылды қозғалыс	Ритмикалық жаттығулар



		<p>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>«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><b>фонемо-ырғақ жаттығуы.</b> 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)</p>	<p><b>ойындары</b> "Күн мен жаңбыр" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды белгі бойынша жан-жаққа шашырап жүгіруге және біріне соғылмай, бір жерге жиналуға дағдыландыру; вестибуляр аппаратын, кеңістікті бағдарлау қабілетін жетілдіру; ептілікке, достыққа тәрбиелеу.</p>	<p>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>
--	--	--	---	--	--	---

				Шылп-шылп! Шылп-шылп! (Екі аяқпен секіру)		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Кіші жас тобы «_____» "Дөп-дөңгелек шаңырақ". Мақсат-міндеттер. Балаларды допты екі қолмен басынан жоғары көтеріп лақтыруға үйрету; лақтыру кезінде қол, аяқ үйлесімділігін сақтай білуге жаттықтыру; допты екі қолмен лақтыру техникасын меңгерту. Балалардың допты екі қолмен басынан жоғары	1. Ортаңғы топ «_____» "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.	1. Кіші жас тобы «_____» "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.  2. Ересек топ «_____» "Секіртпені игерейік".	1. Кіші жас тобы «_____» "Допты лақтыру техникасын пысықтау". Мақсат-міндеттер. Балаларды бір қатарға тұрғызып, допты екі қолмен басынан жоғары көтеріп лақтыру техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; допты екі қолмен бастан жоғары көтеріп лақтыру кезінде ептілікке тәрбиелеу.	1. Ересек топ «_____» "Бірігіп шеңбер құрайық". Мақсат-міндеттер: балаларды қарқынды өзгертіп жүру; 20-25 см биіктіктен секіруге үйрету.

		<p>көтеріп лақтыру қабілетін дамыту; лақтыру кезінде қол, аяқ үйлесімділігін сақтай білу дағдыларын меңгерту; допты екі қолмен лақтыруда қол, дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру; допты екі қолмен лақтыру техникасын меңгерту; лақтыру кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтай білуге үйрету.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Достық шеңберінде".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі</p>	<p>Мақсат-міндеттер: балаларды 5 метрден 3 рет жүгіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіруге үйрету.</p>	<p>2. Ортаңғы топ «_____» "Достық күндей жарқырайды"</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру техникаларын жетілдіру.</p>	
--	--	--	--	--	--

		<p>шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; құрсауға секіруге және құрсаудан секіруге үйрету.</p> <p>3. Ересек топ «_____» "Секіртпеден секіру".</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</p>				
--	--	---	--	--	--	--

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

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

Білім беру ұйымы «Ақбота» шағын орталығы

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2022-2023 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		01.05.2023ж.	02.05.2023ж.	03.05.2023ж.	04.05.2023ж.	05.05.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен)</b></p> <p>Бастапқы қалып: өкшенің деңгейінде аяқтың тұрысы, текше оң қолда.                      1-2-қолдарымызды екі жаққа жоғары көтереміз, текшені сол қолымызға ауыстырамыз;                      3-4-бастапқы қалып.</p> <p>Бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, текше оң қолда.                      1-қолдарын екі жаққа созу;                      2-алға қарай еңкею, текшені сол аяқтың ұшына жақындатып қою;                      3- тік түзеліп тұру, қолдарын екі жаққа созу.                      4-еңкейіп текшені сол қолға алу. Дәл осылай сол қолмен орындау.</p> <p>Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, текше оң қолда,                      1-отыру, текшені алға созып, сол қолға ауыстыру;                      2- тұру, текше сол қолда.</p> <p>Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, текше оң қолда.                      1- оңға бұрылу, текшені аяқтардың ұшына жақындатып қою;                      2- тік түзеліп тұру, қол белде ;                      3- оңға бұрылу, текшені алу;</p>				

		<p>4- бастапқы қалыпқа оралу, текшені сол қолға ауыстыру. Тура осылай сол жақпен орындау. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, текше еденде. Оң және сол аяқпен текше айналасында үзіліс жасап секіру. Санау "1-8" деген санмен орындалады.</p>			
		<p><b>Тыныс алу жаттығуы</b> «Шарды үрлейміз» Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: бала шарды алып, алдымен қатты, сонан соң жаймен үрлейді.</p>	<p><b>Қимылды ойын.</b> <b>«Мен атаған ағашқа барыңдар».</b> Балаларды бірге жүруге үйрету, өз ағашын табуға көмек беру. Аймақта өсетін ағаштардың аттарын есте сақтау. Балалар аталған ағашқа қарай тәртіппен жүгіреді, көрсетеді, дәлелдейді, сөйтіп аталған ағаш туралы білімдері қалыптасады.</p>	<p><b>Ұлттық ойын.</b> <b>Ақсерек - көксерек</b> Бұл ойынды ойнау үшін балалар екі топқа бөлінеді, қолдарынан ұстап тұрады. Ара қашықтық 20-30 қадам. 1-ші топ. Ойынды бастайды Ақсерек-ау, ақ серек, Бізден сізге кім керек. 2-ші топ. Ақсерек-ау, ақ серек, Сізден бізге ... (бала аты) керек. Аты аталған бала келесі топқа дейін</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығу</b> Жолдарыңа үңіліп, Екі бақа жүгіріп, Секіреді, бақ-бақ, Ағаштарды аттап. Олар ерте тұрады, Беті-қолын жуады. Оңға-солға шайқалып, Бақылдайды ән салып. Судан шіркей табады, Өсіп үлкен болады. Бақ-бақ, нақ-нақ, Біздер айттық тақпақ.</p>

					жүгіріп барып ортасынан ұстасқан қолдарды ажыратып кету керек. Егер өтіп кетсе сол топтан бір баланы тобына алып қайтады, өте алмаса сол топта қалады. Ойын осылай жалғаса береді.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09.00 - 11.00		1. Ортаңғы топ «_____» "Барабан дабылы". Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық	1. Кіші жас тобы «_____» "Солдаттармыз саптағы". Мақсат-міндеттер. Балаларды еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүруге	1. Кіші жас тобы «_____» "Біз жас ұланбыз". Мақсат-міндеттер. Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жеңіл, салтанатты адыммен жүргізу;	1. Ересек топ «_____» "Доппен жаттығулар". Мақсат-міндеттер: балаларды белгі бойынша тоқтап жүру; түрлі бағытта жүгіру; бөрене арқылы



			<p>сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отыруға үйрету; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіруге жаттықтыру.</p>	<p>жаттықтыру; еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтай білу дағдыларына машықтандыру; еңіс тақтай үстінде жүру кезінде өз дене мүшелерін игере білу қабілетін қалыптастыру.</p> <p>2. Ересек топ «_____» "Допты қабырғаға лақтыру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап</p>	<p>еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру техникасын жетілдіру; еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтауда епті, жылдам, шапшаң болуға тәрбиелеу.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Соқ, барабан!" Мақсат-міндеттер. Балаларды баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру; допты алысқа</p>	<p>еңбектеп өтуге үйрету.</p>
--	--	--	--	--	---	-------------------------------

				тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету.	лақтыру іскерліктерін жетілдіру.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00		1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		08.05.2023ж.	09.05.2023ж.	10.05.2023ж.	11.05.2023ж.	12.05.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз орындалатын жалпы дамытатын жаттығулар)</b>  Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде тұсында, шынтактары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек айналдырады.  Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген.  Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с.  Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдарын жанға жіберу.  артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу.  Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу.  Оң аяқты көтеру, түсіру.  Сол аяқты көтеру түсіру.  Бастапқы қалып - аяқтарын қосу, қолдарын беліне қою.</p>				
				<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b>  Бір екі, бір екі, аяқты аламыз. (марш жасайды)  Адыммен бір келкі, сап түзер баламыз. (сап түзейді)</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b>  «Жалаушаларды ұшыру, көкке көтеру»  Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және</p>	<p><b>"Көк жалау" қимылды ойыны</b>  Мақсат-міндеттер.  Намысшылдыққа, патриотизмге, ептілікке баулу.  Ойын шарты.</p>

				<p>Біз жауынгер баламыз. (қолдарын бас тұсына қояды) Бір екі, бір екі, жігерлі ән саламыз. (марш жасайды) Тізіліп бір келкі, ертең өсіп жеткенде (қолдарын бас тұсына қояды) Ел қорғайтын боламыз. (қолдарын бас тұсына қойып, марш жасайды)</p>	<p>қалыптастыру. Шарты: түрлі-түсті кішкентай жалаушаларды балалар үрлеп ұшырады..</p>	<p>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</p>
--	--	--	--	--	--	---

						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.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09.00 - 11.00			1. Кіші жас тобы «_____» "Біз Отан қорғаушылармыз" Мақсат-міндеттер. Балаларды еңіс тақтайдың үстімен жоғары	1. Кіші жас тобы «_____» "Бақ-бақ гүлі әлемінде". Мақсат-міндеттер. Балаларды екі қолмен допты тордан алысқа	1. Ересек топ «_____» "Ұзындыққа екпінмен секіру" Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан

				<p>және төмен жүру техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; балаларды шапшаңдылыққа, ептілікке тәрбиелеу.</p> <p>2. Ересек топ «_____» "Допты ұстай алған кім?" Мақсат-міндеттер: балаларды сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.</p>	<p>лақтыра білуге үйрету; допты алысқа лақтыру техникасына дағдыландыру; допты басынан жоғары және кеудеден лақтыру жаттығуына машықтандыру. Балаларды екі қолмен допты тордан алысқа лақтыра білу қабілетін дамыту; допты алысқа лақтыру дағдыларын меңгерту; допты басынан жоғары және кеудеден лақтыру кезінде қол, дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____»</p>	<p>бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; қатарда жүріп келе жатып, жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету.</p>
--	--	--	--	---	--	--

					<p>"Соғамын барабанымды".          Мақсат-міндеттер.          Балаларды баяу (50-60сек.) қарқында жүгіруге үйрету; қимылды ойын арқылы гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту; оқу қызметін пысықтау.</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.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00			1. Ортаңғы топ «_____»	1. Ересек топ «_____»	1. Кіші жас тобы «_____»

				16.10 - 16.30 2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	16.10 - 16.30	16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	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>Жалпы дамытушы жаттығулар Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p>				



		<p>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).</p>				
		<p><b>"Кім спортшы?"</b>  <b>жаттығуы.</b>  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.</p>	<p><b>Ұлттық ойын.</b>  <b>Түйілген орамал</b>  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</p>	<p><b>Қимылды ойын</b>  <b>«Кім алысқа лақтырады?»</b>  Мақсат-міндеттер. Балаларды затты алысқа лақтыруға жаттықтыру. Балалар жеребенің бір жағында сапта тұрады. Барлығы құм салынған дорбаларды алады және педагогтың белгісі бойынша оларды алысқа лақтырады. Әркім өзінің дорбасы қайда түскенін байқауы керек. Педагогтың белгісі бойынша балалар</p>	<p><b>Қимылды ойын.</b>  <b>«Домалақты жерге түсіріп алма».</b>  Берілген дыбыс бойынша қасықты қолына алады. Қасыққа кішкентай домалақ шарды салып түсірмей берілген жерге жеткізу, ептілікке баулу.</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығу</b>  Мереке күні шар үрлеп (сап түзеп, бір орында жүру), Шығамыз ұстап көшеге (қолдарды жоғары сермеу). Шапалақтап, айналып (шапалақтау, айналу), Былай-былай би билеп (бас пен денені оңға-солға шайқау). Қимылдарды ырғақты, темпі орташа көңілді әуені жазбасына сай орындау.</p>

		<p>Денемізді иеміз, (Алға еңкею) Бір-екі, бір-екі. Қолымызды көтереміз, қайта төмен түсіреміз, (Қол жоғары, төмен түсіру) Денемізді созамыз. (Аяқ ұшымен тұру, керілу) Аяқты алшак, қоямыз, (Аяқты кең ашып секіру) Бір, екі! Адымда, (Орында адымдау) Бізде бәрі тамаша! Спортшы болсаң, шаршама! (Қол шапалақтау) Аударған А. Кокенова.</p>	<p>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>дорбаларына жүгіріп барып, қолдарына алып, бастарынан жоғары көтереді. Тәрбиеші дорбаны ең алыс лақтырғандарды атап өтеді.</p>		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет</p>	<p>09.00 - 11.00</p>	<p>1. Кіші жас тобы «_____» "Бақ-бақ гүлі әлемінде". Мақсат-міндеттер. Балаларды екі қолмен допты тордан алысқа лақтыра білуге үйрету; допты алысқа лақтыру техникасына дағдыландыру; допты басынан жоғары және кеудеден лақтыру жаттығуына машықтандыру. Балаларды екі қолмен допты тордан алысқа лақтыра білу қабілетін дамыту; допты алысқа лақтыру дағдыларын меңгерту; допты басынан жоғары</p>	<p>1. Ортаңғы топ «_____» "Гүлдей жайнап бәріміз". Мақсат-міндеттер. Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру; баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдыларын дамыту; доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу ) іскерліктерін жетілдіру.</p>	<p>1. Кіші жас тобы «_____» "Көк машина". Мақсат-міндеттер. Балаларды допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалата білуге үйрету; допты қақпаға дәл домалату техникасына дағдыландыру; допты домалату жаттығуы арқылы қол, саусақ бұлшық еттерін жетілдіру.  2. Ересек топ «_____» "Кенгурудың қимылдарын қызықтайық" Мақсат-міндеттер: балаларды затты көлденеңінен ( 2–2,5 м</p>	<p>1. Кіші жас тобы «_____» "Допты қақпаға дәлдейміз". Мақсаты. Балалардың допты домалату техникаларын жетілдіру; көлік туралы білімдерін толықтыра отырып, көліктердің дыбыстарын ажыратуға үйрету; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын жұмбақ жасыру арқылы ояту.  2. Ортаңғы топ «_____» "Көркі ғажап көктем". Мақсат-міндеттер. Балаларда әртүрлі</p>	<p>1. Ересек топ «_____» "Түрлі жазықтықтарда бүйірлеп адымдау". Мақсат-міндеттер: балаларды допты қағып алып жүгіру; бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өтуге үйрету.</p>
----------------------------------	----------------------	--	--	--	--	---

		<p>және кеудеден лақтыру кезінде қол, дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Көктемгі гүлдер".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; топ бойынша берілген бағытқа бірінің артынан бірі жүгіру және шашырап жүгіруге үйрету.</p> <p>3. Ересек топ</p>		<p>арақашықтықта) сол қолмен лақтыруға үйрету.</p>	<p>бағыттарда жүгіру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру дағдыларын дамыту; оқу қызметін пысықтау.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

		«_____» "Бақалар ойыны". Мақсат-міндеттер: балаларды сапта тұрып оңға және солға бұрылыстар жасауға; затты көлденеңінен ( 2– 2,5 м арақашықтықта) оң қолмен лақтыруға үйрету.				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30 2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00	1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	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>Жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз орындалатын жалпы дамытатын жаттығулар)</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде тұсында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек айналдырады.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген.</p> <p>Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдарын жанға жіберу.</p> <p>артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу.</p> <p>Оң аяқты көтеру, түсіру.</p> <p>Сол аяқты көтеру түсіру.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарын қосу, қолдарын беліне қою.</p>				
		<p><b>Тыныс алу жаттығулары</b></p> <p>"Түлкіні тап" ойыны.</p> <p>Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке</p>	<p><b>Қимылды ойын «Мысық пен тышқандар»</b></p> <p>Мақсат-міндеттер: Балалар-тышқандар өз індерінде</p>	<p><b>Ұлттық ойын. Алтыатар ойыны</b></p> <p>Көндегі кенейлердің бір шетіне түпте қалған (сақасы</p>	<p><b>Ритмикалық жаттығулар</b></p> <p>Қолдарыңды көтеріңдер - бір дейік.</p> <p>Көп отырып, қатты шаршап</p>	<p><b>Музыкалық-ырғақты жаттығуы.</b></p> <p>Бойды бүкпей тік ұста,</p> <p>Еркін тұрып</p>

		<p>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.</p>	<p>отырады (бөлменің қабырғасын жағалай немесе алаңның жан-жағына қойылған орындықтарға). Алаңның бір бұрышында мысық отыр. Мысықтың рөлін педагог атқарады. Мысық ұйықтап кеткенде тышқандар бөлмеде жүгіреді. Бірақ мысық оянады, керіліп-созылады, мияулайды және тышқандарды ұстай бастайды. Тышқандар тез қашып кетеді де, індерінде тығылып (орындықтарға өз</p>	<p>шықпаған)баланы ң сақасы тігіледі. Кенейдің арасында саңлау болмай тіркестіріле қойылады. Көннің екі жағына 1м жерден су (сызық) ал 5-6 м жерден қарақшы белгілейді. Кімде кім түптегі сақаны жұлып кетсе (суданшығарса) бүкіл кенейді сол алады. Ал сақаға тимей кенейді ұшырса, оның судан шыққаны ғана соныкі болып табылады. Ату саны — 6 рет. Алғаш сақасы шыққан бала, қалғандары одан кейінгі кезекте</p>	<p>жүрмейік. Қолды создық, басты бұрдық - екі деп, Қозғалыспен әрбір адам жетіледі. Алға, артқа қарадық та - үш дедік. Тағы жана жаттығулар істедік. Түсірейік қолды төрт пен бесті айтып, Отырайық көңілді енді марқайтып.</p>	<p>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.</p>
--	--	--	--	---	---	--

			орындарына отырады)қалады. Барлық тышқандар інге қайтып келген соң мысық қайфта ұйқыға кіріседі. Ойын 3-4 рет қайталанады.	атады. Алты рет атыстан қалған кенейдің бәрі түпте қалған баланікі болып есептеледі.		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09.00 - 11.00	1. Кіші жас тобы «_____» "Допты қақпаға дәлдейміз". Мақсат-міндеттер. Балалардың допты домалату техникаларын жетілдіру; көлік туралы білімдерін толықтыра отырып, көліктердің дыбыстарын ажыратуға	1. Ортаңғы топ «_____» "Шаршағанымызды басайық". Мақсат-міндеттер. Балаларда баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру; қимылды ойындар арқылы допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; еденге тігінен	1. Кіші жас тобы «_____» "Мергендікті шыңдаймыз". Мақсаты. Балалардың допты домалату техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; сапқа тұрып, бір қолмен алдында тұрған баланың белінен ұстап, пойыз	1. Кіші жас тобы «_____» "Шынығамыз жазда". Мақсат-міндеттер. Балаларды еденге қойылған баспалдақтан аттап жүруге үйрету; еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру техникасын меңгеруге	



		<p>үйрету; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын жұмбақ жасыру арқылы ояту.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Зырылдайды трактор".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; гимнастикалық доғаға кезек адыммен өрмелеп шығуға үйрету; шеңбердің ішіне және сыртына секіруге</p>	<p>тұрған кұрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту.</p>	<p>сияқты жүру іскерліктерін дамыту; епті, шапшаң болуға тәрбиелеу.</p> <p>2. Ересек топ «_____» "Орындықта бүйірлік адыммен жүру".</p> <p>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</p>	<p>жаттықтыру; еденге қойылған баспалдақтан аттап жүруде дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру. Балаларды еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру қабілетін дамыту; еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру дағдыларын меңгерту; еденге қойылған баспалдақтан аттап жүруде дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру.</p> <p>3. Ортаңғы топ «_____» "Егіншілік".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балаларда нық қадаммен алға,</p>	
--	--	--	---	--	--	--

		<p>жаттықтыру.</p> <p>3. Ересек топ «_____» "Кімнің адымы нық?"</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларды бір- бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өтуге үйрету.</p>		кері бағытта жасауға үйрету.	<p>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.</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.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	<p>1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00</p>	<p>1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30</p>	<p>1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30</p> <p>2. Ересек топ</p>	<p>1. Ересек топ «_____» 16.10 - 16.30</p>	<p>1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00</p>

				«_____» 16.35 - 17.00		
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		29.05.2023ж.	30.05.2023ж.	31.05.2023ж.	01.06.2023ж.	02.06.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары. (сылдырмақпен)</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында сылдырмақ. Сылдырмақтарды қолдарына алып, екі жаққа соғып, жоғары көтеру, сылдырлату, төмен түсіру, қайтадан алғашқы қалыпқа оралу.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында сылдырмақтар. Еңкейіп, сылдырмақтарын аяқтың саусақтарына тигізу, тік тұру.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, сылдырмақтарды иыққа қойып тұру. Жартылай отырып, сылдырмақтарды еденге қою; қолдарын белге қойып, жартылай отыру, сылдырмақтарын алу, алғашқы қалыпқа оралу.</p> <p>Бастапқы қалып - отыру, сылдырмақтарды иыққа қойып ұстау. Оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты аяқтың ұшына жаұындатып қою, оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты көтеріп алу, алғашқы қалыпқа оралу.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарымыз сәл ашылған, сылдырмақтар қолда, кеуде тұсында.</p>				
		Қимылды қозғалыс	"Қоңыздар" қимыл-қозғалыс	Ритмикалық жаттығулар		

		<p><b>ойындары</b>  "Саппен жүру жаттығы".  Балалардың сапта түзу бағытпен жүріп, екі аяқпен секіріп, алға жылжу қабілеттерін жетілдіру, тепе-теңдікті сақтау қабілеттерін дамыту, бұлшық еттерін шымыр ету.  Педагог балаларды көркем сөзбен қимылдарға ынталандырады.  - Алдымызда ұзынша Жайылып тұр жолақша.  Топ-топ етіп басайық,  Қадам басып</p>	<p><b>ойыны.</b>  Мақсат-міндеттер.  "Қоңыздар ұшты!" деген белгі бойынша немесе музыка ойнағанда балалар зал ішінде шашырай жөнеледі. Ал "Қоңыздар құлап қалды" деген белгіде немесе басқа бір музыка ойнаса не дабылдың ырғағы өзгерсе, балалар шалқалап жатып алады да, аяқтары мен қолдарын көтереді, яғни, бұл "қоңыздар тырбаңдап жатыр" дегенді білдіреді.  "Қоңыздар ұшты!" деген</p>	<p>"Паровоз"  - Паровоз баста алға,  - Бәрімізді басқар да!  - Пш-пш, пш-пш!  - біз кеттік,  - Жүрісті біз гулеттік.  - Жүрісті біз гулетіп.  - Гу-гу, гу-гу, гуілдеп  - Қалып қойма бірің де  - Пш-пш, пш-пш!  - біз кеттік,  - Жүрісті біз үдеттік.</p>		
--	--	--	---	---	--	--

		барайық. Секіреміз оп-оп! Біз жүреміз топ боп. Д. Ахметова	белгі берілгенде немесе музыка ойнағанда балалар орындарынан тұрады, ойын бірнеше рет қайталанады.			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09.00 - 11.00	1. Кіші жас тобы «_____» "Көпіршіктер жасаймыз". Мақсат-міндеттер. Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып жүргізу, еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру техникасын жетілдіру; епті, жылдам, ұқыпты	1. Ортаңғы топ «_____» "Жадырайды жанымыз". Мақсат-міндеттер. Балаларда бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; қимылды ойындар арқылы үлкен допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру дағдыларын жетілдіру; оқу қызметін пысықтау.	1. Кіші жас тобы «_____» "Жазда жылдам өсеміз". Мақсат-міндеттер. Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып жүргізу, еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру техникасын бекіту, оқу қызметін	<b>Жазғы сауықтыру бағдарламасы.</b>	<b>Жазғы сауықтыру бағдарламасы.</b>

		<p>болуға тәрбиелеу.</p> <p>2. Ортаңғы топ «_____» "Шынығамыз жазда".</p> <p>Мақсат-міндеттер. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отыруға жаттықтыру; орнынан ұзындыққа секіруге үйрету.</p> <p>3. Ересек топ «_____» "Жәндіктерді</p>		<p>пысықтау, доптарды қолдарын басынан жоғары көтеріп, алысқа лақтыру іскерліктерін жетілдіру.</p> <p>2. Ересек топ «_____» "Жайдары жаздың ойындары".</p> <p>Мақсат-міндеттер: балаларда қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру және жүгіру дағдыларын</p>	
--	--	---	--	---	--

		бақылаймыз, еңбектейміз, жорғалаймыз". Мақсат-міндеттер: балаларды ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) үйрету.		жетілдіру.		
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Кіші жас тобы «_____» 16.35 - 17.00	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30	1. Ортаңғы топ «_____» 16.10 - 16.30  2. Ересек топ «_____» 16.35 - 17.00		
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

