

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 02-06 қыркүйек 2024 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кұстаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Жүгіру. Мақсаты: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Доппен» ойыны.</p>	<p>Жүгіру. Мақсаты: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Кім жылдам?» ойыны.</p>	<p>Жүгіру. Мақсаты: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны.</p>

<p>Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 8</p>	<p>Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 7</p>	<p>Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 5</p>
<p>Баламен жеке жұмыс: аяқтың ұшымен жүгіруді үйрету, тізені жоғары көтеріп жүруді қайталау. Майкараев Нияз</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: тізені жоғары көтеріп жүруді үйрету. Елдосұлы Нұрислам</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: жартылай отырып, айнала шеңбер мен жүруді үйрету. Кенжеш Арман</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 09-13 қыркүйек 2024 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау. Картотект 3</p>	<p>Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын</p>	<p>Жүгіру. Мақсаты: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Картотект 7</p>

	орындау. Картатект 4	
Баламен жеке жұмыс: тізені жоғары көтеріп, қолды жоғарға созып, адымдап, жүруді қайталау. Оразғали Айым	Баламен жеке жұмыс: жартылай отырып жүруді қайталау. Тұрғынбай Дінмұхамед	Баламен жеке жұмыс: сапта бір-бірлеп жүруді және де шеңбер бойымен жүруді үйрету. Айсахат Алдияр

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 16-20 қыркүйек 2024 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында аяқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.</p>	<p>Жүгіру. Мақсаты: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Спорттық ойындар. Мақсаты: Балалардың доптармен, құрсаулармен, ойыншықтармен ойындарын жетілдіру, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру. Гимнастикалық орындық үстімен допты жоғары көтеріп тепе-теңдік сақтауға үйрету. Ойындарға және жаттығуларға оң көзқарасты және оларды қажетсіну дағдысын қалыптастыру. Кішкентай допты еденге ұру дағдысын қалыптастыру. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі</p>

<p>Тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 10</p>	<p>Картатект 4</p>	<p>қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Гимнастикалық орындық үстімен допты жоғары көтеріп жүру. 2.Кішкентай допты еденге ұру. Ойын: «Тақия тастамақ» ұлттық ойынын ойнау. Қортынды: Тыныс алу жаттығуларын жасау. Картатект 6</p>
<p>Баламен жеке жұмыс: сапта бір-бірінің артынан, жүруді қайталау. Бисенбай Мариям</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: Өртүрлі бағытта, түрлі тапсырмаларды орындай отырып, бағытты үйрету. Бектас Жаннұр</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: әр түрлі бағытта жүгіріп, жүруді қайталау. Диясұлы Ибрахим</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 23-27 қыркүйек 2024 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Құстаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Шашырап жүгіруге жаттықтыру. Мақсаты: Жаттығуларды орындау барысында бір-бірден тізбекпен және жан-жаққа шашырап жүгіруге жаттықтыру. Шыдамдылыққа, ептілікке баулу. Балаларға көшеде ойнауға болатын қимыл-қозғалыс ойындарын ойнату. (Велесипед, самакат тебу. Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу). ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұғу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: Велесипед, самакат тебу. Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу. (далада) Қорытынды: «Ағаш жару» тыныс алу</p>	<p>Қимылды ойындар. Мақсаты: Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету және көзбен мөршерлей білу дағдыларын дамыту. Ұжым болып ойнауға тәрбиелеу. Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеуге жаттықтыру. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұғу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыру. 2. Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеу Ойын: «Арқан тартысу» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Картатект 3</p>	<p>Қимылды ойындар. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекші-мен ауыса отырып жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрттаған-дап еңбектеуді үйрету. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұғу.</p>

<p>жаттығуын жасау. Картатект 2</p>		<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. 2. Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруды қайталап, бекіту. Ойын:«Үйсіз қоян» ойынын ойнау. Картатект 10</p>
<p>Баламен жеке жұмыс: шапшаң және баяу қарқынмен жүгіруді үйрету. Елеген Еламан</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: Сапта бір-бірлеп жүруді және де шеңбер бойымен жүруді үйрету. Қайырболат Нұрали</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: шапшаң және баяу қарқынмен жүгіруді үйрету. Серікбай Аманат</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 30 қыркүйек - 04 қазан 2024 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Мақсаты: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бұғу және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p>	<p>Жүгіру. Мақсаты: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 8</p>	<p>Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>

<p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Картатект 1</p>		<p>Картатект 11</p>
<p>Баламен жеке жұмыс: сапта бір-бірлеп жүруді және де шеңбер бойымен жүруді үйрету. Талап Мұхамеджан</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: тізені жоғары көтеріп, қолды жоғарға созып, адымдап, жүруді қайталау. Кенжеш Арман</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: әр түрлі бағытта жүгіріп, жүруді қайталау. Хурани Айя</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 07-11 қазан 2024 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Мақсаты: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы Картатект 2</p>	<p>Сапқа тұру. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау.</p> <p>Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Арқан арқылы секіруге, басқа қап қойып, заттарды аттап өтуге үйрету.</p> <p>ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату.</p> <p>Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі</p>	<p>Сапқа тұру. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау.</p> <p>Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Арқан арқылы секіруге, басқа қап қойып, заттарды аттап өтуге үйрету.</p> <p>ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату.</p> <p>Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі</p>

	<p>қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Басқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылу.</p> <p>2. Арқан арқылы секіру.</p> <p>Ойын: «Ханталапай» ұлттық ойынын ойнау</p> <p>Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p> <p>Картатект 15</p>	<p>қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Басқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылу.</p> <p>2. Арқан арқылы секіру.</p> <p>Ойын: «Ханталапай» ұлттық ойынын ойнау</p> <p>Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p> <p>Картатект 9</p>
<p>Баламен жеке жұмыс: қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді жылдамдыққа үйрету.</p> <p>Майкараев Нияз</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді күш көрсетуді үйрету.</p> <p>Меңдіғали Даниял</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді шыдамдылық танытуға үйрету.</p> <p>Асқар Медина</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 14-18 қазан 2024 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Саппен жүру. Мақсаты: Сапқа тұру, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүгірді жүгірумен алмастыру; Балалардың доптармен ойындарын одан әрі жетілдіру. Жан-жаққа шашырап жүру және жүгіру түрлерін жетілдіру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Допты бір-біріне домалату дағдыларын бекітіп, 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіруді үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос</p>	<p>Сапқа тұру. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Арқан арқылы секіруге, басқа қап қойып, заттарды аттап өтуге үйрету. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп,</p>	<p>Саппен жүру. Мақсаты: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жаттығуларды орындау барысында бір-бірден тізбекпен және жан-жаққа шашырап жүгіруге жаттықтыру. Шыдамдылыққа, ептілікке баулу. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуға және тақтай бойымен жүру барысында тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен</p>

<p>аяқпен секіру. 2. Допты бір-біріне домалату. Ойын: «Торғайлар мен мысық» ойынын ойнату. Қорытынды: «Фигура жаса да қатып қал» ойыны. Картатект 5</p>	<p>отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Басқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылу. 2. Арқан арқылы секіру. Ойын: «Ханталапай» ұлттық ойынын ойнау Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Картатект 7</p>	<p>көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. (1.5 м қашықтықта). 2. Тақтай бойымен жүру. Ойын: «Үлкен және кіші дөңгелек» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Жалпы балаларды мадақтау. Картатект 14</p>
<p>Баламен жеке жұмыс: спорттық ойындар кезінде ережелерін сақтауға үйрету. Оразғали Айым</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді икемділік көрсетуге үйрету. Ануарбек Бекжайдар</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді жылдамдыққа үйрету. Бақыт Бекахмет</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 21-25 қазан 2024 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мақсаты: Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту.</p> <p>Ойын: «Көжектің үйі» ойыны.</p> <p>Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p> <p>Картатект 6</p>	<p>Сапқа тұру. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау.</p> <p>Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Арқан арқылы секіруге, басқа қап қойып, заттарды аттап өтуге үйрету.</p> <p>ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату.</p> <p>Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп,</p>	<p>Қимылды ойындар. Мақсаты: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту.</p> <p>Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p> <p>Картатект 4</p>

	<p>отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Басқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылу.</p> <p>2. Арқан арқылы секіру.</p> <p>Ойын: «Ханталапай» ұлттық ойынын ойнау</p> <p>Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p> <p>Картатект 2</p>	
<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>спорттық ойындар кезінде ережелерін сақтауға үйрету.</p> <p>Хурани Айя</p>	<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>спорттық ойындар кезінде ережелерін сақтауға үйрету.</p> <p>Тұрғынбай Дінмұхамед</p>	<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді икемділік көрсетуге үйрету.</p> <p>Диясұлы Ибрахим</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 28 қазан – 01 қараша 2024 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Саппен жүру. Мақсаты: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жаттығуларды орындау барысында бір-бірден тізбекпен және жан-жаққа шашырап жүгіруге жаттықтыру. Шыдамдылыққа, ептілікке баулу. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуға және тақтай бойымен жүру барысында тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен</p>	<p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру . Мақсаты: Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Саппен жүру. Мақсаты: Сапқа тұру, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүгірді жүгірумен алмастыру; Балалардың доптармен ойындарын одан әрі жетілдіру. Жан-жаққа шашырап жүру және жүгіру түрлерін жетілдіру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Допты бір-біріне домалату дағдыларын бекітіп, 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіруді үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. 2. Допты бір-біріне домалату.</p>

<p>содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. (1.5 м қашықтықта). 2. Тақтай бойымен жүру. Ойын: «Үлкен және кіші дөңгелек» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Жалпы балаларды мадақтау. Картатект 11</p>	<p>Картатект 18</p>	<p>Ойын: «Торғайлар мен мысық» ойынын ойнату. Қорытынды: «Фигура жаса да қатып қал» ойыны. Картатект 5</p>
<p>Баламен жеке жұмыс: сызықтардың бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүруді қайталау. Айсахат Алдияр</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: спорттық ойындар кезінде ережелерін сақтауға үйрету. Майкараев Нияз</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүруге үйрету. Алибекова Айлин</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 04-08 қараша 2024 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15см): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 9</p>	<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Картатект 3</p>	<p>Қимылды ойындар. Мақсаты: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Картатект 12</p>

<p>Баламен жеке жұмыс: Арқанның бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүруді қайталау. Бақыт Бекахмет</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: Тақтайдың бойымен тепе теңдікті сақтауға үйрету. Қанатқызы Әдемі</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: сызықтардың бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүруді қайталау. Бектас Жаннұр</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 11-15 қараша 2024 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа кадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы. Картатект 14</p>	<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15см): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 8</p>	<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа кадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Картатект 1</p>

<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>спорттық ойындар кезінде ережелерін сақтауға үйрету.</p> <p>Елдосұлы Нұрислам</p>	<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>Тақтайдың бойымен тепе теңдікті сақтауға үйрету.</p> <p>Қанатқызы Әдемі</p>	<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>Арқанның бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүруді қайталау.</p> <p>Серікбай Аманат</p>
--	--	---

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 18-22 қараша 2024 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 6</p>	<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы. Картатект 10</p>	<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы. Картатект 13</p>

<p>Баламен жеке жұмыс: сызықтардың бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүруді қайталау.</p> <p>Бектас Жаннұр</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: Арқанның бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүруді қайталау.</p> <p>Майкараев Нияз</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: сызықтардың бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүруді қайталау.</p> <p>Асқар Медина</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 25-29 қараша 2024 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 16</p>	<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы. Картатект 5</p>	<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы. Картатект 9</p>

<p>Баламен жеке жұмыс: сызықтардың бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүруді қайталау</p> <p>Алибекова Айлин</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: Тақтайдың бойымен тепе теңдікті сақтауға үйрету.</p> <p>Қанатқызы Әдемі</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: сызықтардың бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүруді қайталау.</p> <p>Диясұлы Ибрахим</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 02-06 желтоқсан 2024 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар канат қағады» тыныс алу жаттығуы. Картатект 7</p>	<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Картатект 2</p>	<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру. Қимылды ойындар. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын</p>

		ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау. Картатект 8
Баламен жеке жұмыс: Доптарды домалата отырып, лақтырып және қағып алуды үйрену. Талап Мұхамеджан	Баламен жеке жұмыс: Доптарды кедергілер арқылы лақтыруды қайталау. Оразғали Айым	Баламен жеке жұмыс: Заттарды қашықтыққа лақтыруды қайталау. Алибекова Айлин

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 09-13 желтоқсан 2024 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Құстаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.</p> <p>Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 10</p>	<p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау. Картатект 5</p>	<p>Еңбектеу, өрмелеу.</p> <p>Мақсаты: Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 см).</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Допты қақпа арқылы домалату.</p> <p>2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.</p> <p>Ойын: «Көжектің үйі» ойыны.</p> <p>Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 4</p>

<p>Баламен жеке жұмыс: Доптарды домалата отырып, лақтырып және қағып алуды үйрену. Тұрғынбай Дінмұхамед</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: Заттарды қашықтыққа лақтыруды қайталау. Диясұлы Ибрахим</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: Доптарды кедергілер арқылы лақтыруды қайталау. Серікбай Аманат</p>
--	---	--

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 16-20 желтоқсан 2024 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мақсаты: «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Картатект 9</p>	<p>Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы. Картатект 13</p>	<p>Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту; ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.</p>

		Тыныс алу жаттығуын жасау Картатект 20
Баламен жеке жұмыс: Заттарды қашықтыққа лақтыруды қайталау. Елеген Еламан	Баламен жеке жұмыс: Заттарды қашықтыққа лақтыруды қайталау. Тұрғынбай Дінмұхамед	Баламен жеке жұмыс: Доптарды домалата отырып, лақтырып және қағып алуды үйрену. Ануарбек Бекжайдар

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 16-20 желтоқсан 2024 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
	<p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мақсаты: «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту.</p> <p>Ойын: «Көжектің үйі» ойыны.</p> <p>Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 11</p>	<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Киініп-шешіну кезінде: киімдерін белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу. Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшыменжүгіру.</p> <p>Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау. Картатект 6</p>

	<p>Баламен жеке жұмыс: Өзінің сыртқы келбетін өз бетінше реттеуді үйрету. Кенжеш Арман</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: жеке гигиенаның бастапқы дағдыларын сақтауды үйрету. Қайырболат Нұрали</p>
--	--	---

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 30 желтоқсан – 03 қаңтар 2024-2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту; ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау.</p>	<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа кадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Картатект 6</p>	<p>Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа кадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 2</p>

<p>Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 14</p>		
<p>Баламен жеке жұмыс: жеке гигиенаның бастапқы дағдыларын сақтауды үйрету. Меңдіғали Даниял</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: Өзінің сыртқы келбетін өз бетінше реттеуді үйрету. Хурани Айя</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: жеке гигиенаның бастапқы дағдыларын сақтауды үйрету. Асқар Медина</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 06-10 қаңтар 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Кім жылдам?» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы. Картатект 12</p>	<p>Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын</p>	<p>Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы. Картатект 3</p>

	орындау. Картатект 8	
Баламен жеке жұмыс: қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді сақтай отырып, жылдамдықты артыруды қалыптастыру. Кенжеш Арман	Баламен жеке жұмыс: қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді сақтай отырып, икемділікті артыруды қалыптастыру. Оразғали Айым	Баламен жеке жұмыс: қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді сақтай отырып, ептілікті артыруды қалыптастыру. Алибекова Айлин

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 13-17 қаңтар 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту.</p> <p>Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p> <p>Картатект 2</p>	<p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2. 3-4 таяқшалардан аттап өту. <p>Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p> <p>Картатект 9</p>	<p>Жүгіру.</p> <p>Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. <p>Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын</p>

		орындау. Картатект 14
<p>Баламен жеке жұмыс: спорттық ойындар кезінде ережелерін сақтауға үйрету.</p> <p>Елдосұлы Нұрислам</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді сақтай отырып, икемділікті артыруды қалыптастыру.</p> <p>Майкараев Нияз</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді сақтай отырып, икемділікті артыруды қалыптастыру.</p> <p>Ануарбек Бекжайдар</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 20-24 қаңтар 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. <p>Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p> <p>Картатект 15</p>	<p>Жүгіру.</p> <p>Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. <p>Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p> <p>Картатект 3</p>	<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан өзі алып мұрнын сүрту және қайта салу.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <p>Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p> <p>Картатект 12</p>

<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>Спорттық ойын кезінде ережелерін сақтай отырып белсене икемділікпен қатысуды қайталау.</p> <p>Серікбай Аманат</p>	<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>спорттық ойындар кезінде ережелерін сақтауға үйрету.</p> <p>Қанатқызы Әдемі</p>	<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>Спорттық ойын кезінде ережелерін сақтай отырып белсене икемділікпен қатысуды қайталау.</p> <p>Майкараев Нияз</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 27-31 қаңтар 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 11</p>	<p>Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы. Картатект 22</p>	<p>Жүгіру. Мақсаты: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 18</p>

Баламен жеке жұмыс: сапта бір-бірлеп жүруді және де шеңбер бойымен жүруді қайталау. Алибекова Айлин	Баламен жеке жұмыс: Спорттық ойын кезінде ережелерін сақтай отырып белсене икемділікпен қатысуды қайталау. Асқар Медина	Баламен жеке жұмыс: Спорттық ойын кезінде ережелерін сақтай отырып белсене икемділікпен қатысуды қайталау. Айсахат Алдияр
--	--	--

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 03-07 ақпан 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету;. Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Картатект 11</p>	<p>Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 9</p>

	Картатект 4	
<p>Баламен жеке жұмыс: сапта бір-бірлеп жүруді және де шеңбер бойымен жүруді үйрету. Бектас Жаннұр</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: сапта бір-бірлеп жүруді және де шеңбер бойымен жүруді үйрету. Оразғали Айым</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: Спорттық ойын кезінде ережелерін сақтай отырып белсене икемділікпен қатысуды қайталау. Елдосұлы Нұрислам</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 10-14 ақпан 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Секіру. Мақсаты: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Мақсаты: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бүгу және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Секіру. Мақсаты: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2. 3–4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы. Картатект 15</p>

Картатект 7	Картатект 10	
<p>Баламен жеке жұмыс: сызықтардың бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүруді қайталау. Тұрғынбай Дінмұхамед</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: Тақтайдың бойымен тепе теңдікті сақтауға үйрету. Хурани Айя</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: сызықтардың бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүруді қайталау. Меңдіғали Даниял</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 17-21 ақпан 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Секіру. Мақсаты: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Картатект 6</p>	<p>Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету; Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 11</p>	<p>Аяққа арналған жаттығулар. Мақсаты: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау. Картатект 14</p>

<p>Баламен жеке жұмыс: қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді сақтай отырып, икемділікті артыруды қалыптастыру. Серікбай Аманат</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: сызықтардың бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүруді қайталау. Бисенбай Мариям</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: Тақтайдың бойымен тепе теңдікті сақтауға үйрету. Алибекова Айлин</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 24-28 ақпан 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету;. Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 16</p>	<p>Секіру. Мақсаты: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3–4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы. Картатект 8</p>	<p>Секіру. Мақсаты: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

		Картатект 2
<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді сақтай отырып, икемділікті артыруды қалыптастыру.</p> <p>Диясұлы Ибрахим</p>	<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>жартылай отырып, айнала шеңбер мен жүруді үйрету.</p> <p>Айсахат Алдияр</p>	<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>жартылай отырып, айнала шеңбер мен жүруді үйрету.</p> <p>Кенжеш Арман</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 03-07 наурыз 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Секіру. Мақсаты: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3–4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы. Картатект 19</p>	<p>Аяққа арналған жаттығулар. Мақсаты: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында аяқтастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау. Картатект 1</p>	<p>Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету; Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 13</p>

<p>Баламен жеке жұмыс: Доптарды домалата отырып, лақтырып және қағып алуды үйрену. Оразғали Айым</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді сақтай отырып, икемділікті артыруды қалыптастыру. Алибекова Айлин</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: жартылай отырып, айнала шеңбер мен жүруді үйрету. Қанатқызы Әдемі</p>
---	---	---

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 10-14 наурыз 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Жүру. Мақсаты: Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдар-ды дұрыс орындау білік-тері мен дағдыларын қалыптастыру; жүру мен жүгіруде, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбие-леу. Кішірейтілген тірек алаңы бойынша тепе-теңдік сақтауға үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Кішірейтілген тірек алаңы бойынша тепе-теңдікті ұстап жүру. 2. Кішкентай допты еденге ұру және жоғары лақтыру, оны қағып алу. Ойын: «Үлкен және кіші дөңгелек» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп</p>	<p>Негізгі қимылдар: Жүру. Мақсаты: Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау. Картатект 12</p>	<p>Жүру. Мақсаты: Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Түрлі түсі доп» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау. Картатект 16</p>

жүру. Картатект 5		
Баламен жеке жұмыс: Доптарды домалата отырып, лақтырып және қағып алуды үйрену. Серікбай Аманат	Баламен жеке жұмыс: қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді икемділік көрсетуге үйрету. Хурани Айя	Баламен жеке жұмыс: қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді икемділік көрсетуге үйрету. Айсахат Алдияр

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 17-21 наурыз 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Қатармен жүру. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Доп лақты-ру және допты екі қолмен қағып алу дағдыларын дамыту. Заттар арасымен турабағыт бойынша төрттағандап еңбектеуді үйрету. Қол, иық, дене бұлшықеттерін дамыту.</p> <p>ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.8 мдейінгі қашықтықта заттар арасымен турабағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.</p>	<p>Қимылды ойындар. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекші-мен ауыса отырып жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрттаған-дап еңбектеуді үйрету.</p> <p>ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұғу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p>	<p>Ирелең жолмен жүру. Мақсаты: Ирелең жолмен жүруге, қос аяқпен секіруге (аяқ бірге-аяқ алшақ) дағдыландыру. Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүгіру; саптан шықпай, бағытты сақтай жүру; аяқты тізеден сәл бүгіп, секіріп, аяқты алшақ, бірге ұстауды бекіту. Музыканың басталуын сезініп, музыкаға сәйкес жүруге баулу. Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыруды үйрету. Шапшандық және ептілік тәрізді қасиеттерді дамыту. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүруге жаттықтыру.</p> <p>ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p>

<p>2. Доп лақтыру және допты екі қолмен қағып алу. Ойын: «Асық тасу» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Картатект 13</p>	<p>1. Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. 2. Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруды қайталап, бекіту. Ойын:«Үйсіз қоян» ойынын ойнау. Картатект 20</p>	<p>1.Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыру. 2. Басына қапшықты қойып,жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүру. Ойын: «Құстар мен жаңбыр» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Картатект 7</p>
<p>Баламен жеке жұмыс: Доптарды домалата отырып, лақтырып және қағып алуды үйрену. Диясұлы Ибрахим</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: Спорттық ойын кезінде ережелерін сақтай отырып белсене икемділікпен қатысуды қайталау. Асқар Медина</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: Арқанның бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүруді қайталау. Кенжеш Арман</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 24-28 наурыз 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Жүру. Мақсаты: Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдар-ды дұрыс орындау білік-тері мен дағдыларын қалыптастыру; жүру мен жүгіруде, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбие-леу. Кішірейтілген тірек алаңы бойынша тепе-теңдік сақтауға үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Кішірейтілген тірек алаңы бойынша тепе-теңдікті ұстап жүру. 2. Кішкентай допты еденге ұру және жоғары лақтыру, оны қағып алу.</p>	<p>Ирелең жолмен жүру. Мақсаты: Ирелең жолмен жүруге, қос аяқпен секіруге (аяқ бірге-аяқ алшақ) дағдыландыру. Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүгіру; саптан шықпай, бағытты сақтай жүру; аяқты тізеден сәл бүгіп, секіріп, аяқты алшақ, бірге ұстауды бекіту. Музыканың басталуын сезініп, музыкаға сәйкес жүруге баулу. Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыруды үйрету. Шапшандық және ептілік тәрізді қасиеттерді дамыту. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүруге жаттықтыру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Жүру. Мақсаты: Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдар-ды дұрыс орындау білік-тері мен дағдыларын қалыптастыру; жүру мен жүгіруде, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбие-леу. Кішірейтілген тірек алаңы бойынша тепе-теңдік сақтауға үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Кішірейтілген тірек алаңы бойынша тепе-теңдікті ұстап жүру. 2. Кішкентай допты еденге ұру және жоғары лақтыру, оны қағып алу. Ойын: «Үлкен және кіші дөңгелек» ойынын</p>

<p>Ойын: «Үлкен және кіші дөңгелек» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p> <p>Картатект 10</p>	<p>1. Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыру.</p> <p>2. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүру.</p> <p>Ойын: «Құстар мен жаңбыр» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p> <p>Картатект 17</p>	<p>ойнау.</p> <p>Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p> <p>Картатект 14</p>
<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>Доптарды домалата отырып, лақтырып және қағып алуды қайталау.</p> <p>Хурани Айя</p>	<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>әр түрлі бағытта жүгіріп, жүруді қайталау.</p> <p>Меңдіғали Даниял</p>	<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>сапта бір-бірінің артынан, жүруді қайталау.</p> <p>Тұрғынбай Дінмұхамед</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 31- наурыз – 04 -сәуір 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Топпен жүру. Мақсаты: Балаларды барлық топпен жүруге, жүгіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 17</p>	<p>Топпен жүру. Мақсаты: Балаларды барлық топпен жүруге, жүгіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 1</p>	<p>Шашырап, жұптасып жүру. Мақсаты: Шашырап, жұптасып жүру мен жүгіруге жаттықтыру. Жылдамдық және ептілікті дамыту. Көлбеу қойылған баспалдаққа міну арқылы білте таяқшаны дұрыс ұстауға дағдыландыру; Допты жоғары лақтыру және екі қолмен түсірмей қағып алуды үйрету. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл қозғалысты белгі бойын-ша орындау қабілеттерін жетілдіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). 2. Көлбеу қойылған баспалдаққа міну. Ойын: «Асық тасу» ұлттық ойынын ойнау.</p>

		Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Картатект 6
Баламен жеке жұмыс: Доптарды домалата отырып, лақтырып және қағып алуды қайталау. Қанатқызы Әдемі	Баламен жеке жұмыс: Өзінің сыртқы келбетін өз бетінше реттеуді қайталау. Ануарбек Бекжайдар	Баламен жеке жұмыс: Доптарды домалата отырып, лақтырып және қағып алуды қайталау. Айсахат Алдияр

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 07-11 сәуір 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Құстаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі доптар мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, допты екі қолмен алға лақтыру, допты алға домалату (отырып, тұрып), допты (диаметрі 6–8 см) төменге, қашықтыққа лақтыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы Картатект 19</p>	<p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мақсаты: «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Картатект 2</p>	<p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Мақсаты: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы Картатект 24</p>

Баламен жеке жұмыс: Әртүрлі бағытта, түрлі тапсырмаларды орындай отырып, дағдыларды қайталау. Бисенбай Мариям	Баламен жеке жұмыс: Әр түрлі бағытта жүгіріп, жүруді қайталау. Хурани Айя	Баламен жеке жұмыс: сапта бір-бірінің артынан, жүруді қайталау. Бектас Жаннұр
--	--	--

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 14-18 сәуір 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мақсаты: «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Картатект 3</p>	<p>Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет); ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p>	<p>Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Картатект 18</p>

	<p>Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p> <p>Картатект 15</p>	
<p>Баламен жеке жұмыс: әр түрлі бағытта жүгіріп, жүруді қайталау. Талап Мұхамеджан</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: Спорттық ойын кезінде ережелерін сақтай отырып белсене икемділікпен қатысуды қайталау. Елеген Еламан</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: Спорттық ойын кезінде ережелерін сақтай отырып белсене жылдамдықпен қатысуды қайталау. Айсахат Алдияр</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 21-25 сәуір 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мақсаты: «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Картатект 13</p>	<p>Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет); ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p>	<p>Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Картатект 11</p>

	<p>Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p> <p>Картатект 5</p>	
<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>Спорттық ойын кезінде ережелерін сақтай отырып белсене жылдамдықпен қатысуды қайталау.</p> <p>Серікбай Аманат</p>	<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>Спорттық ойын кезінде ережелерін сақтай отырып белсене икемділікпен қатысуды қайталау.</p> <p>Кенжеш Арман</p>	<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>Спорттық ойын кезінде ережелерін сақтай отырып белсене күшпен қатысуды қайталау.</p> <p>Қанатқызы Әдемі</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 28 сәуір – 02 мамыр 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мақсаты: «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Картатект 9</p>	<p>Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет); ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>	<p>Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Картатект 16</p>

	Картатект 22	
<p>Баламен жеке жұмыс: тізені жоғары көтеріп жүруді қайталау. Асқар Медина</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: аяқтың ұшымен жүгіруді үйрету, тізені жоғары көтеріп жүруді қайталау. Бектас Жаннұр</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: жартылай отырып, айнала шеңбер мен жүруді қайталау. Тұрғынбай Дінмұхамед</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 05-09 мамыр 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p> <p>Жүзу. Суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.</p> <p>Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p> <p>Картатект 1</p>		<p>Кеудеге арналған жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар</p> <p>Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</p> <p>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p> <p>Картатект 7</p>

<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>сызықтардың бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүруді қайталау.</p> <p>Айсахат Алдияр</p>		<p>Баламен жеке жұмыс:</p> <p>сызықтардың бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүруді қайталау.</p> <p>Меңдіғали Даниял</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 12-16 мамыр 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Сапқа тұру. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Арқан арқылы секіруге, басқа қап қойып, заттарды аттап өтуге үйрету. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p>	<p>Кеудеге арналған жаттығулар. Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Картатект 4</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Жауын-шашынды күндері балалармен жабық қысқы бақта қимылды ойындар ұйымдастыру, жылдың жылы мезгілінде серуенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету. Серуенде жылы құмның үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен қауіпсіздігіне көз жеткізу). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Картатект 15</p>

<p>1. Басқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылу.</p> <p>2. Арқан арқылы секіру.</p> <p>Ойын: «Ханталапай» ұлттық ойынын ойнау</p> <p>Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p> <p>Картатект 9</p>		
<p>Баламен жеке жұмыс: жартылай отырып, айнала шеңбер мен жүруді үйрету. Бақыт Бекахмет</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: аяқтың ұшымен жүгіруді үйрету, тізені жоғары көтеріп жүруді қайталау. Қанатқызы Әдемі</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: тізені жоғары көтеріп жүруді үйрету. Кенжеш Арман</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 19-23 мамыр 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Саппен жүру. Мақсаты: Сапқа тұру, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүгірді жүгірумен алмастыру; Балалардың доптармен ойындарын одан әрі жетілдіру. Жан-жаққа шашырап жүру және жүгіру түрлерін жетілдіру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Допты бір-біріне домалату дағдыларын бекітіп, 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіруді үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. 2. Допты бір-біріне домалату. Ойын: «Торғайлар мен мысық» ойынын</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы Картатект 20</p>	<p>Саппен жүру. Мақсаты: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жаттығуларды орындау барысында бір-бірден тізбекпен және жан-жаққа шашырап жүгіруге жаттықтыру. Шыдамдылыққа, ептілікке баулу. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуға және тақтай бойымен жүру барысында тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату.</p>

<p>ойнату. Қорытынды: «Фигура жаса да қатып қал» ойыны. Картатект 10</p>		<p>Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. (1.5 м қашықтықта). 2. Тақтай бойымен жүру. Ойын: «Үлкен және кіші дөңгелек» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Жалпы балаларды мадақтау. Картатект 12</p>
<p>Баламен жеке жұмыс: тізені жоғары көтеріп жүруді қайталау. Оразғали Айым</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: аяқтың ұшымен жүгіруді үйрету, тізені жоғары көтеріп жүруді қайталау. Хурани Айя</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: жартылай отырып, айнала шеңбер мен жүруді қайталау. Айсахат Алдияр</p>

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: Астана бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 26-30 мамыр 2025 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Кустаубаева Ж.С.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Кеудеге арналған жаттығулар. Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Картатект 18</p>	<p>Саппен жүру. Мақсаты: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырма-лармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Ептілік, күш, шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту. Қапшықты алысқа лақтыруға жаттықтыру және заттар арасымен доптарды құрсауларды домалатуды үйрету. Балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру. Бірлескен жұмыста татулыққа, достыққа баулу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Жауын-шашынды күндері балалармен жабық қысқы бақта қимылды ойындар ұйымдастыру, жылдың жылы мезгілінде серуенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету. Серуенде жылы құмның үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен қауіпсіздігіне көз жеткізу). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

	<p>жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары</p> <p>1. Заттар арасымен доптарды құрсауларды домалату.</p> <p>2. Қапшықты алысқа лақтыру.</p> <p>Ойын: «Түлкі» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Жалауша ұстап, бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p> <p>Картатект 21</p>	Картатект 4
<p>Баламен жеке жұмыс: тізені жоғары көтеріп жүруді қайталау. Серікбай Аманат</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: аяқтың ұшымен жүгіруді үйрету, тізені жоғары көтеріп жүруді қайталау. Талап Мұхамеджан</p>	<p>Баламен жеке жұмыс: жартылай отырып, айнала шеңбер мен жүруді қайталау. Ануарбек Бекжайдар</p>

